

2018.10～



STUDIO&POOL TIME SCHEDULE

月			火			水			木			金			土			日				
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	休館日			Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		
			9:30～10:00 はじめてステップ 濱崎							9:30～9:50 スローエアロビック 杉本		9:30～10:00 ポールエクササイズ 高田	9:30～9:45 エレメント									
									10:00～10:15 エレメント	10:00～10:40 シェイブ体操 杉本	9:45～11:00 e-swim 田村	10:20～11:00 脂肪燃焼40 高田	9:45～10:15 FIGHT DO saori	9:45～10:45 e-swim 内倉	9:30～10:30 オリジナルコアダンス 奥村	9:30～10:30 オリジナルコアダンス 奥村	9:30～10:30 キンダー	10:00～10:40 かんたんエアロ 杉本	10:00～10:40 ステップ40 荒垣	9:30～10:30 キンダー		
10:10～11:40 有料スクール 気功 西川	10:10～11:00 ヨガ50 小南	10:15～10:45 クロール初級 木村	10:10～10:50 脂肪燃焼エアロ40 濱崎	10:15～10:45 ストレッチポール	10:30～11:00 青泳ぎ初級 寺井								10:30～11:10 ヨガ40 小西		10:40～11:20 脂肪燃焼エアロ40 荒垣	10:45～11:15 骨盤リセット 奥村	10:40～11:40 キッズ&ジュニア	11:00～11:45 RADICAL POWER 45 杉本	11:00～11:50 脂肪燃焼エアロ50 荒垣	10:40～11:40 キッズ&ジュニア		
	11:15～11:35 スローエアロビック			11:00～11:20 シェイブ体操 荒垣					11:00～11:45 RADICAL POWER 45 寺井		11:30～12:00 スキンドライブ		11:20～11:40 スローエアロビック 小西									
	11:45～12:15 アロマストレッチ	11:30～12:30 有料スクール スイミング中・上級 木村		11:30～12:00 腰痛らくらく体操 荒垣	11:30～12:00 アクアウォーキング 大山							11:30～13:00 有料スクール ヨガ ※3ヶ月事前予約制		12:00～13:00 有料スクール スイミングスクール 中・上級 愛場	11:35～12:25 オリジナルダンス 荒垣	11:30～12:30 カラダデザイン 奥村	11:50～12:50 キッズ&ジュニア					
12:30～13:00 姿勢美人エクササイズ 阿部			12:15～13:45 有料スクール 大人のバレエ 阿部						12:00～13:30 有料スクール ダンスex ※3ヶ月事前予約制													
13:15～14:00 Aスタジオ変更 ZUMBA SATOMI				13:20～13:50 バランスボール						13:00～13:45 有料スクール プラクティクウォーキング 愛場		13:10～13:55 かんたんフラダンス45 神崎	13:15～13:55 ヨガ40 種村	13:20～13:50 アクア30 愛場	13:15～13:45 アロマストレッチ 小南	13:00～14:00 有料スクール キッズ英語空手 林						
		14:00～14:30 クロール初級 原	14:00～14:30 姿勢美人エクササイズ 阿部	14:00～14:30 FIGHT DO 30 塚崎					14:00～14:15 エレメント					14:10～14:50 ヨガ40 種村	14:00～15:00 有料スクール スイミングスクール 中・上級 愛場		14:10～15:00 ヨガ50 小南					
14:30～15:00 はじめてエアロ 尾山		14:30～15:00 青泳ぎ初級 原	14:40～15:10 はじめてSTEP 高田		14:45～15:15 アクア30 塚崎				14:15～14:45 FIGHT DO 30 塚崎	14:15～15:30 有料スクール 第2,4週目のみ リフレッシュYOGA 種村		14:25～15:05 ウォーク&ジョグ 田中										
15:15～16:00 KaQiLa 尾山			15:20～15:50 オリジナルストレッチ 高田						15:00～15:45 足裏エクササイズ 塚崎			15:15～16:00 ピラティス45 田中	15:00～15:30 機能改善ヨガ 種村				15:10～15:50 ステップ40 片野					
		15:30～16:30 キンダー			15:30～16:30 キンダー						15:30～16:30 キンダー			15:30～16:30 キンダー								
				16:30～17:30 有料スクール キッズダンス 山口																		
		16:40～17:40 キッズ			16:40～17:40 キッズ						16:40～17:40 キッズ			16:40～17:40 キッズ								
		17:45～18:45 ジュニア			17:45～18:45 ジュニア						17:45～18:45 ジュニア			17:45～18:45 ジュニア								
19:00～19:50 ヨガ50 福原	19:30～20:00 リズムマスター KUMI	19:00～19:30 クロール初級	19:00～19:50 ヨガ50 高島	19:00～19:45 第1,3,5週目 FIGHT DO 第2,4週目 ZUMBA 福井	19:00～19:30 アクア30 愛場				18:20～19:30 有料スクール ヨガ ※3ヶ月事前予約制			19:00～19:30 ストリートダンス KUMI										
20:00～21:00 RADICAL POWER 60 福原	20:15～20:45 はじめてHIPHOP KUMI		20:10～20:50 ステップ40 高島	20:00～20:45 ピラティス45 和田	19:45～20:45 スイミング 中・上級 愛場				20:00～20:30 肩甲骨EX 片野			20:00～20:50 ZUMBA SATOMI										
	21:00～21:30 ストレッチポール KUMI			21:00～21:30 ストレッチポール 和田	21:00～22:00 e-swim 内倉				20:45～21:45 RADICAL POWER 60 片野			21:10～22:00 ヨガ50 平野										

- プログラム内容・担当者及びスケジュールは都合により変更・中止する場合がございます。あらかじめご了承ください。
- 祝日は各曜日18時までのプログラムのみ実施いたします。
- 体調が優れない場合は、無理をせず、担当のインストラクターにご相談下さい。
- 他の会員に著しく迷惑となる行為があった場合は、退場していただくことがあります。
- プログラムの途中参加、途中退場はできません。必ず5分前にはスタジオ、またはプールへお入りください。