TRIAXIS SHUKUGAWA

STUDIO&POOL TIME SCHEDULE

2017.4〜

月

Aスタジオ
- 9:20〜9:50 関節らくらく体操
- 有料スクール 10:10〜11:40 気功 西川
- 12:45〜13:15 姿勢美人エクササイズ 阿部
- 13:25〜14:05 ZUMBA SATOMI
- 14:20〜14:50 はじめてエアロ 尾山
- 15:00〜15:45 KaQiLa 尾山
- 19:00〜19:50 ヨガ50 福原
- 20:10〜20:50 ボディシェイプ40 福原

Bスタジオ
- 10:20〜11:00 ヨガ40 小南
- 11:15〜11:45 バランスボール
- 13:25〜13:55 アロマストレッチ
- 有料スクール 第2週目のみ 14:00〜15:15 リフレッシュYOGA 種村
- 15:30〜15:45 エレメント
- 15:45〜16:15 Fight DO 矢敷
- 19:30〜20:00 リズミックコアシェイプ 矢敷
- 20:15〜20:45 はじめてHIPHOP 矢敷
- 21:00〜21:30 ストレッチポール 矢敷

プール
- 10:15〜10:45 クロール初級 木村
- 10:45〜11:15 背泳ぎ初級 木村
- 有料スクール 11:30〜12:30 スイミング中・上級 木村
- 14:10〜14:40 アクア30 原
- 14:50〜15:20 クロール初級 原
- 15:20〜15:50 背泳ぎ初級 原

火

Aスタジオ
- 9:30〜10:00 はじめてステップ 濱崎
- 10:10〜10:50 脂肪燃焼エアロ40 濱崎
- 有料スクール 12:15〜13:45 大人のバレエ 阿部
- 14:00〜14:30 姿勢美人エクササイズ 阿部
- 19:00〜19:45 Fight DO 前川
- 20:00〜20:45 ピラティス45 和田
- 21:00〜21:30 ストレッチポール 和田

Bスタジオ
- 10:15〜10:45 ストレッチポール
- 11:00〜11:20 シェイプ体操 荒垣
- 11:30〜12:00 腰痛らくらく体操 荒垣
- 13:20〜13:50 バランスボール
- 14:40〜15:10 はじめてステップ 高田
- 15:20〜15:50 オリジナルストレッチ 高田
- 有料スクール 16:30〜17:30 キッズダンス 山口
- 19:00〜19:40 ヨガ40 高島
- 20:00〜20:40 ステップ40 高島

プール
- 10:00〜10:30 クロール初級 寺井
- 10:30〜11:00 背泳ぎ初級 寺井
- 11:30〜12:00 アクアウォーキング 大山
- 19:00〜19:30 アクア30 愛場
- 有料スクール 19:45〜20:45 スイミング中級・上級 愛場
- 21:00〜22:00 マスターズレッスン 愛場

水

休館日

木

Aスタジオ
- 9:30〜10:10 ボディシェイプ40 杉本
- 10:30〜11:00 ストレッチポール
- 有料スクール 12:00〜13:30 ダンスex ※3ヶ月事前予約制
- 14:15〜14:45 Fight DO 塚崎
- 15:00〜15:45 足裏エクササイズ 塚崎
- 有料スクール 18:20〜19:30 ヨガ ※3ヶ月事前予約制
- 19:45〜20:00 エレメント
- 20:00〜20:30 Fight DO 矢敷
- 20:45〜21:15 POWER CARDIO 矢敷

Bスタジオ
- 9:30〜9:50 ストレッチ
- 10:00〜10:15 エレメント
- 10:15〜10:45 Fight DO 寺井
- 11:00〜11:15 エレメント
- 11:15〜11:45 RADICAL POWER 寺井
- 13:20〜14:00 ヨガ40 和田
- 19:00〜19:50 ストリートダンス KUMI
- 20:00〜20:30 はじめてステップ 片野
- 20:40〜21:10 肩甲骨EX 片野
- 21:20〜22:00 ヨガ40 平野

プール
- 有料スクール 9:45〜11:00 e-swim 田村
- 有料スクール 13:00〜13:45 プラクティックウォーキング 愛場
- 19:00〜19:30 アクア30 保坂
- 有料スクール 21:15〜22:30 e-swim 田村

金

Aスタジオ
- 10:20〜11:00 ヨガ40 小西
- 有料スクール 11:30〜13:00 ヨガ ※3ヶ月事前予約制
- 13:15〜13:55 ヨガ40 種村
- 14:05〜14:45 ヨガ40 種村
- 14:55〜15:35 ウォーク&ジョグ 田中
- 15:45〜16:15 ピラティス30 田中
- 20:00〜20:50 ZUMBA SATOMI

Bスタジオ
- 9:30〜10:00 ボールエクササイズ 高田
- 10:20〜11:00 はじめてステッププラス 高田
- 11:15〜11:45 はじめてエアロ 小西
- 12:45〜13:30 かんたんフラダンス45 神崎
- 14:05〜14:35 バランスボール
- 15:00〜15:30 機能改善ヨガ 種村
- 19:00〜19:45 ピラティス45 黒田
- 21:00〜21:50 ルーシーダットン50 藤本

プール
- 9:45〜10:45 マスターズレッスン 愛場
- 11:00〜11:30 クロール初級 愛場
- 11:30〜12:00 背泳ぎ初級 愛場
- 有料スクール 12:00〜13:00 スイミングスクール中・上級 愛場
- 13:20〜13:50 アクア30 愛場
- 有料スクール 14:00〜15:00 スイミングスクール中・上級 愛場

土

Aスタジオ
- 9:50〜10:20 はじめてステップ 荒垣
- 10:40〜11:20 脂肪燃焼エアロ40 荒垣
- 11:35〜12:25 オリジナルダンス 荒垣
- 12:35〜13:05 バランスボール
- 13:15〜13:45 アロマストレッチ
- 14:00〜14:15 エレメント
- 14:15〜15:00 RADICAL POWER 矢敷
- 15:15〜15:55 STEP40 片野
- 16:15〜16:45 肩甲骨EX 片野
- 17:10〜17:50 ボディシェイプ40 福原

Bスタジオ
- 9:30〜10:30 オリジナルコアダンス 奥村
- 10:45〜11:15 骨盤リセット 奥村
- 有料スクール 11:30〜12:30 カラダデザイン 奥村
- 13:00〜14:00 キッズ英語空手 林
- 14:20〜15:00 ヨガ40 小南
- 16:00〜16:15 エレメント
- 16:15〜17:00 Fight DO 塚崎

プール
- 11:00〜11:30 クロール初級 大山
- 11:30〜12:00 背泳ぎ初級 大山
- 15:00〜15:30 アクアZUMBA 塚崎

日

Aスタジオ
- 10:00〜10:40 ステップ40 荒垣
- 11:00〜11:50 脂肪燃焼エアロ50 荒垣
- 13:00〜13:40 かんたんエアロ 濱崎
- 14:00〜14:30 はじめてステップ 濱崎
- 16:20〜17:00 ZUMBA 前川
- 17:15〜18:00 Fight DO 前川
- 18:15〜18:30 エレメント
- 18:30〜19:15 POWER CARDIO 岡元

Bスタジオ
- 9:45〜10:25 かんたんエアロ 杉本
- 10:35〜11:05 ボディシェイプ30 杉本
- 11:20〜11:50 ストレッチポール
- 13:00〜13:40 ヨガ40 越智
- 14:00〜14:30 ストレッチポール 越智
- 15:00〜15:40 ルーシーダットン40 藤本

プール
- 11:00〜11:30 クロール初級 大山
- 11:30〜12:00 背泳ぎ初級 大山

- 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。あらかじめご了承下さい。
- 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、退場していただく事があります。
- プログラム開始15分前より2Fカウンターにて参加受付を行います。受付時には必ずご本人がお越しください。
- プログラムの途中参加、途中退場はできません。必ず5分前にはスタジオへお入りください。