2018.5〜

TRIAXIS SHUKUGAWA

STUDIO&POOL TIME SCHEDULE

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
- 12:30〜13:00 姿勢美人エクササイズ 阿部
- 14:30〜15:00 はじめてエアロ 尾山
- 15:15〜16:00 KaQiLa 尾山

Bスタジオ
- 10:10〜11:00 ヨガ50 小南
- 時間・レッスン内容変更
- 11:15〜11:35 スローエアロビック
- 11:45〜12:15 アロマストレッチ
- 時間・レッスン内容変更
- スタジオ変更
- 13:15〜14:00 ZUMBA SATOMI
- 19:30〜20:00 リズムマスター KUMI
- 20:15〜20:45 はじめてHIPHOP KUMI
- 21:00〜21:30 ストレッチポール KUMI

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
- 14:00〜14:30 クロール初級 原
- 14:30〜15:00 背泳ぎ初級 原
- 15:30〜16:30 キンダー
- 16:15〜17:30 キッズ
- 17:15〜18:30 ジュニア
- 19:00〜19:30 クロール初級

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
- 14:40〜15:10 はじめてSTEP 高田
- 15:20〜15:50 オリジナルストレッチ 高田
- 19:00〜19:50 ヨガ50 高島
- 20:10〜20:50 ステップ40 高島

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
- 14:00〜14:30 FIGHT DO 30 塚崎
- 有料スクール 16:30〜17:30 キッズダンス 山口
- 19:00〜19:45 ZUMBA 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

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
- 14:45〜15:15 アクア30 塚崎
- 15:30〜16:30 キンダー
- 16:15〜17:30 キッズ
- 17:15〜18:30 ジュニア
- 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・上級 愛場
- 21:00〜22:00 e-swim 内倉

水

休館日

木

Aスタジオ
- 9:20〜9:50 ウォーミングアップ体操
- 10:00〜10:15 エレメント
- 10:15〜10:45 FIGHT DO 30 寺井
- 11:00〜11:45 RADICAL POWER 45 寺井
- 有料スクール 12:00〜13:30 ダンスex ※3ヶ月事前予約制
- 14:00〜14:15 エレメント
- 14:15〜14:45 FIGHT DO 30 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
- 20:00〜20:30 肩甲骨EX 片野
- 20:45〜21:30 RADICAL POWER 45 片野

Bスタジオ
- 9:30〜10:10 シェイプ体操 杉本
- 10:20〜10:40 スローエアロビック 杉本
- 13:20〜14:00 ヨガ40 和田
- 有料スクール 第2週目のみ 14:15〜15:30 リフレッシュYOGA 種村
- 19:00〜19:50 ストリートダンス KUMI
- 21:10〜22:00 ヨガ50 平野

プール
- 有料スクール 9:45〜11:00 e-swim 田村
- 11:30〜12:00 スキンダイブ
- 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
- 15:30〜16:30 キンダー
- 16:15〜17:30 キッズ
- 17:15〜18:30 ジュニア
- 19:00〜19:30 アクア30 marsha
- 有料スクール 21:15〜22:30 e-swim 田村

金

Aスタジオ
- 9:30〜10:00 ボールエクササイズ 高田
- 10:20〜11:00 ステップ40 高田
- 有料スクール 11:30〜13:00 ヨガ ※3ヶ月事前予約制
- 13:10〜13:55 かんたんフラダンス45 神崎
- 14:25〜15:05 ウォーク&ジョグ 田中
- 15:15〜16:00 ピラティス45 田中
- 20:00〜20:50 ZUMBA SATOMI

Bスタジオ
- 9:40〜10:00 スローエアロビック 小西
- 10:10〜10:50 ヨガ40 小西
- 13:15〜13:55 ヨガ40 種村
- 14:10〜14:50 ヨガ40 種村
- 15:00〜15:30 機能改善ヨガ 種村
- 19:00〜19:45 ピラティス45 小野
- 21:00〜21:50 ルーシーダットン50 藤本

プール
- 9:45〜10:45 e-swim 内倉
- 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
- 15:30〜16:30 キンダー
- 16:15〜17:30 キッズ
- 17:15〜18:30 ジュニア
- 19:00〜19:30 スキンダイブ

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 小南
- 13:15〜13:45 アロマストレッチ 小南
- 14:00〜15:00 POWER CARDIO 60 福井
- 15:10〜15:50 ステップ40 片野
- 16:00〜16:45 FIGHT DO 45 塚崎
- 17:00〜18:00 RADICAL POWER 60 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
- 有料スクール 13:00〜14:00 キッズ英語空手 林
- 14:10〜15:00 ヨガ50 小南
- 16:00〜16:30 肩甲骨EX 片野

プール
- 9:30〜10:30 キンダー
- 10:15〜11:30 キッズ&ジュニア
- 11:15〜12:30 キッズ&ジュニア
- 13:30〜14:30 キンダー
- 15:00〜15:30 アクアZUMBA 塚崎

日

Aスタジオ
- 10:00〜10:40 かんたんエアロ 杉本
- 11:00〜11:15 エレメント
- 11:15〜11:45 RADICAL POWER 30 杉本
- 16:10〜16:50 ZUMBA 前川
- 17:10〜17:55 FIGHT DO 45 前川
- 18:15〜19:15 POWER CARDIO 60 岡元

B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 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
- 9:30〜10:30 キンダー
- 10:15〜11:30 キッズ&ジュニア

- 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、退場していただく事があります。
- プログラム開始15分前よりスタジオプログラムは2Fカウンター、プールプログラムはプールサイド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、またはプールへお入りください。