

2017.9～



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								
9:00						休館日																						
9:20~9:50			9:30~10:00			休館日						9:20~9:50																
関節らくらく体操			はじめてステップ			休館日						ウォーミングアップ																
			濱崎			休館日						体操																
10:00						休館日																						
			10:10~10:50			休館日						10:00~10:15																
有料スクール			脂肪燃焼エアロ40			休館日						エレメント																
10:10~11:40			濱崎			休館日						10:15~10:45																
気功						休館日						Fight DO																
西川						休館日						寺井																
			10:15~10:45			休館日						10:30~11:00																
			クロール初級			休館日						青泳ぎ初級																
			木村			休館日						寺井																
			10:45~11:15			休館日						11:00~11:15																
			青泳ぎ初級			休館日						エレメント																
			木村			休館日						荒垣																
			11:15~11:45			休館日						11:15~11:45																
			バランスボール			休館日						RADICAL POWER																
						休館日						寺井																
			11:30~12:30			休館日						12:00~13:30																
			スイミング中・上級			休館日						ダンスex																
			木村			休館日						※3ヶ月事前予約制																
						休館日						12:45~13:15																
						休館日						姿勢美人エクササイズ																
						休館日						阿部																
						休館日						12:15~13:45																
						休館日						大人のバレエ																
						休館日						阿部																
						休館日						13:20~13:50																
						休館日						バランスボール																
						休館日						14:00~14:30																
						休館日						姿勢美人エクササイズ																
						休館日						阿部																
						休館日						14:15~14:45																
						休館日						FIGHT DO																
						休館日						塚崎																
						休館日						14:55~15:45																
						休館日						足裏エクササイズ																
						休館日						塚崎																
						休館日						15:00~15:30																
						休館日						機能改善ヨガ																
						休館日						種村																
						休館日						15:30~16:30																
						休館日						キンダー																
						休館日						15:45~16:15																
						休館日						ピラティス30																
						休館日						田中																
						休館日						16:15~17:30																
						休館日						キンダー																
						休館日						16:50~17:00																
						休館日						肩甲骨EX																
						休館日						片野																
						休館日						16:15~17:00																
						休館日						FIGHT DO																
						休館日						塚崎																
						休館日						17:10~17:50																
						休館日						ポディシェイプ40																
						休館日						福原																
						休館日						17:15~18:30																
						休館日						ジュニア																
						休館日						18:15~18:30																
						休館日						エレメント																
						休館日						18:30~19:15																
						休館日						POWER CARDIO																
						休館日						岡元																
19:00						休館日																						
						休館日						19:00~19:30																
						休館日						ヨガ																
						休館日						※3ヶ月事前予約制																
						休館日						19:00~19:50																
						休館日						ストリートダンス																
						休館日						KUMI																
						休館日						19:00~19:30																
						休館日						アクア30																
						休館日						marsha																
						休館日						19:00~19:45																
						休館日						ピラティス45																
						休館日						小野																
						休館日						20:00~20:45																
						休館日						FIGHT DO																
						休館日						矢敷																
						休館日						20:00~20:30																
						休館日						はじめてステップ																
						休館日						片野																
						休館日						20:40~21:10																
						休館日						肩甲骨EX																
						休館日						片野																
						休館日						21:00~21:45																
						休館日						POWER CARDIO																
						休館日						矢敷																
						休館日						21:20~22:00																
						休館日						ヨガ40																
						休館日						平野																
						休館日						21:15~22:30																
						休館日						e-swim																
						休館日						田村																
23:00						休館日																						

・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。