

2021.1~3



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		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
9:00			9:00			休館日	9:00			9:00			9:00			9:00		
9:20~9:50 関節らくらく体操			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			9:30~10:15 RADICAL POWER 45 saori			9:30~10:30 オリジナルコアダンス 奥村			9:30~10:30 SALSATION TOSHIKO		
10:00			10:00				10:00			10:00			10:00			10:00		
10:10~11:40 有料スクール 気功 西川			10:10~10:50 脂肪燃焼エアロ40 濱崎				10:00~10:45 FIGHT DO 45 日根			10:30~11:00 はじめてエアロ 白須			10:40~11:20 脂肪燃焼エアロ40 荒垣			10:40~11:20 かんたんエアロ 杉本		
11:00			11:00				11:00			11:00			11:00			11:00		
11:10~11:40 ヨガ50 小南 ※整理券配布			11:00~11:30 バランスボール 村上				11:00~11:40 ZUMBA 日根			11:15~11:45 ZUMBA 白須			11:35~12:25 オリジナルダンス 荒垣			11:30~12:15 RADICAL POWER 45 杉本		
12:00			12:00				12:00			12:00			12:00			12:00		
12:30~13:00 姿勢美人エクササイズ 阿部			12:00~13:00 スイミング中・上級 内倉				12:00~13:30 ダンスex ※3ヶ月事前予約制			11:30~13:00 ヨガ ※3ヶ月事前予約制			12:35~13:05 バランスボール 小南			12:30~13:00 ウォーク&ジョグ		
13:00			13:00				13:00			13:00			13:00			13:00		
13:15~14:00 ZUMBA SATOMI ※整理券配布			12:15~13:45 大人のバレエ 阿部				13:10~14:00 ヨガ50 Remy			13:10~13:55 かんたんフラダンス45 神崎			13:00~14:00 キッズ英語空手 林			13:00~13:40 ヨガ40 鹿田 1・3週 辻 2・4・5週		
14:00			14:00				14:00			14:00			14:00			14:00		
14:30~15:15 RADICAL POWER 45 福井			14:00~14:30 姿勢美人エクササイズ 阿部				14:10~14:50 ZUMBA 塚崎			14:25~15:05 ウォーク&ジョグ 田中			14:00~15:00 POWER CARDIO60 福井 ※整理券配布			14:00~14:30 ストレッチポール 鹿田/辻		
15:00			15:00				15:00			15:00			15:00			15:00		
15:30~15:45 エレメント			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			15:15~16:00 FIGHT DO 45 福井			15:10~16:10 キッズ&ジュニア		
16:00			16:00				16:00			16:00			16:00			16:00		
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			16:15~17:00 太極拳 松本			16:00~16:40 ZUMBA 松本		
17:00			17:00				17:00			17:00			17:00			17:00		
17:30~18:45 ジュニア			17:30~19:00 エキスパート② (子ども)				17:45~18:45 ジュニア			17:30~19:00 エキスパート② (子ども)			17:10~18:10 太極拳 松本			17:00~17:45 FIGHT DO45 松本		
18:00			18:00				18:00			18:00			18:00			18:00		
18:20~19:30 ヨガ ※3ヶ月事前予約制			19:00~19:50 ウォーク&ジョグ				18:20~19:30 ヨガ ※3ヶ月事前予約制			18:50~19:20 アクア30 野村			18:45~21:00 エキスパート① (子ども)			18:00~19:00 POWER CARDIO 60 明知		
19:00			19:00				19:00			19:00			19:00			19:00		
19:30~20:00 リズムマスター KUMI			20:00~20:50 ステップ50 高島				19:00~19:50 ストリートダンス KUMI			19:15~20:15 SALSATION YUKIKO			19:30~20:00 クロール初級			19:30~20:00 クロール初級		
20:00			20:00				20:00			20:00			20:00			20:00		
20:15~20:45 はじめてHIPHOP KUMI			20:00~20:45 ピラティス45 池之畑				20:00~20:30 肩甲骨EX 片野			20:30~21:15 ルーシーダットン45 矢野			20:00~20:50 ZUMBA 野村			20:00~20:50 ZUMBA 野村		
21:00			21:00			21:00			21:00			21:00			21:00			
21:00~21:30 ストレッチポール KUMI			21:00~22:00 e-swim 内倉			20:45~21:45 RADICAL POWER 60 片野			21:00~22:15 e-swim 田村			21:00~21:30 ストレッチポール 池之畑			21:00~22:00 e-swim 内倉			
22:00			22:00			22:00			22:00			22:00			22:00			
23:00			23:00			23:00			23:00			23:00			23:00			

・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。