

2017.7~8



# 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	
9:20~9:50 関節らくらく体操			9:30~10:00 はじめてステップ 濱崎						9:20~9:50 ウォーミングアップ 体操	9:30~10:10 ボディシェイプ40 杉本		9:30~10:00 ポールエクササイズ 高田			9:50~10:20 はじめてステップ 荒垣	9:30~10:30 オリジナルダンス 奥村					
有料スクール 10:10~11:40 氣功 西川	10:20~11:00 ヨガ40 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 寺井	10:00~10:30 クロール初級 寺井				10:00~10:15 エレメント	10:15~10:45 Fight DO 寺井	有料スクール 9:45~11:00 e-swim 田村	10:20~11:00 ステップ40 高田	10:20~11:00 ヨガ40 小西	9:45~10:45 マスターズレッスン 愛場	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		10:00~10:40 ステップ40 荒垣	9:45~10:25 かんたんエアロ 杉本		
	11:15~11:45 バランスポール		有料スクール 11:30~12:30 スイミング中・上級 木村	11:00~11:20 シェイプ体操 荒垣					11:00~11:15 エレメント					11:00~11:30 クロール初級 愛場		有料スクール 11:30~12:30 カラダデザイン 奥村			11:00~11:50 脂肪燃焼エアロ50 荒垣	10:35~11:05 ボディシェイプ30 杉本	
				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				11:15~11:45 RADICAL POWER 寺井			有料スクール 11:30~13:00 ヨガ ※3ヶ月事前予約制		11:15~11:45 はじめてエアロ 小西				12:00~12:30 クロール初級 大山		11:20~11:50 ストレッチポール	
12:45~13:15 姿勢美人エクササイズ 阿部			有料スクール 12:15~13:45 大人のバレエ 阿部						有料スクール 12:00~13:30 ダンスex ※3ヶ月事前予約制					有料スクール 12:00~13:00 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						
13:25~14:05 ZUMBA SATOMI	13:25~13:55 アロマストレッチ			13:20~13:50 バランスポール						13:20~14:00 ヨガ40 和田	有料スクール 13:00~13:45 プラクティクウォーキング 愛場	13:15~14:00 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	有料スクール 13:00~14:00 キッズ英語空手 林				13:00~13:40 ヨガ40 越智	
14:15~14:45 はじめてエアロ 尾山	有料スクール 第2週目のみ 14:05~15:20 リフレッシュYOGA 種村	14:10~14:40 クロール初級 原	14:00~14:30 姿勢美人エクササイズ 阿部						14:00~14:15 エレメント					有料スクール 14:00~15:00 スイミングスクール 中・上級 愛場	14:10~14:55 RADICAL POWER 矢敷	14:20~15:00 ヨガ40 小南			14:00~14:40 脂肪燃焼エアロ40 濱崎	14:00~14:30 ストレッチポール 越智	
14:55~15:40 KaQiLa 尾山		14:40~15:10 青泳ぎ初級 原	14:40~15:10 はじめてステップ 高田						14:15~14:45 Fight DO 塚崎			14:15~14:45 バランスポール	14:10~14:50 ヨガ40 種村								
	15:45~16:15 Fight DO 矢敷		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			14:55~15:35 ウォーク&ジョグ 田中	15:00~15:30 機能改善ヨガ 種村		15:15~15:55 ステップ40 片野			15:00~15:30 アクアZUMBA 塚崎		15:00~15:40 ルーシーダットン40 藤本	
				有料スクール 16:30~17:30 キッズダンス 山口											16:15~16:45 肩甲骨EX 片野	16:15~17:00 Fight DO 塚崎			16:10~16:50 ZUMBA 前川		
19:00~19:50 ヨガ50 福原	19:30~20:00 リズムコアシェイプ 矢敷		19:00~19:45 ZUMBA 前川	19:00~19:40 ヨガ40 高島	19:00~19:30 アクア30 愛場				有料スクール 18:20~19:30 ヨガ ※3ヶ月事前予約制	19:00~19:50 ストリートダンス KUMI		19:00~19:30 アクア30 保坂	19:00~19:45 ピラティス45 小野						17:10~17:55 Fight DO 前川		
20:10~20:50 ボディシェイプ40 福原	20:15~20:45 はじめてHIPHOP 矢敷		20:00~20:45 ピラティス45 和田	20:00~20:40 ステップ40 高島	19:45~20:45 スイミング 中級・上級 愛場					20:00~20:30 はじめてステップ 片野		20:00~20:40 ZUMBA SATOMI							18:15~18:30 エレメント	18:30~19:15 POWER CARDIO 岡元	
	21:00~21:30 ストレッチポール 矢敷		21:00~21:30 ストレッチポール 和田		21:00~22:00 マスターズレッスン 愛場					20:40~21:10 肩甲骨EX 片野			21:00~21:50 ルーシーダットン50 藤本								
										21:20~22:00 ヨガ40 平野	有料スクール 21:15~22:30 e-swim 田村										

- 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。