2020.10〜

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
- 13:15〜14:00 ZUMBA SATOMI
- 14:30〜15:15 RADICAL POWER 45 福井
- 15:30〜15:45 エレメント
- 15:45〜16:15 FIGHT TO 30 福井
- 19:00〜19:50 ヨガ50 福原
- 20:00〜21:00 RADICAL POWER 60 福原

Bスタジオ
- 10:10〜11:00 ヨガ50 小南 ※整理券配布
- 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
- 14:30〜15:00 はじめてエアロ 尾山
- 15:15〜16:00 KaQiLa 尾山
- 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 内倉
- NEW! 11:00〜11:45 つきの保育園 ※不定期開催
- 時間変更 有料スクール 12:00〜13:00 スイミング中・上級 内倉
- 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
- NEW! 16:30〜17:30 チビっ子エキスパート
- 16:40〜17:40 キッズ
- 17:30〜19:00 エキスパート②（子ども）
- 17:45〜18:45 ジュニア
- 時間変更 18:45〜21:00 エキスパート①（子ども）

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
- 11:00〜11:30 バランスボール
- 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
- 20:00〜20:50 ステップ50 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
- 14:00〜14:50 背骨コンディショニング 奥谷
- 20:00〜20:45 ピラティス45 池之畑
- 21:00〜21:20 ストレッチポール 池之畑

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
- NEW! 11:00〜11:45 つきの保育園
- NEW! 12:00〜12:30 スキンダイブ
- 14:00〜14:45 アクアZUMBA 塚崎
- 15:30〜16:30 キンダー
- 16:40〜17:40 キッズ
- 17:30〜19:00 エキスパート②（子ども）
- 17:45〜18:45 ジュニア
- 19:00〜19:30 ウォーク&ジョグ
- NEW! 19:30〜20:00 クロール初級
- 21:00〜22:00 e-swim 内倉

水

休館日

木

Aスタジオ
- 10:00〜10:45 FIGHT DO 45 日根
- 有料スクール 12:00〜13:30 ダンスｅｘ ※3ヶ月事前予約制
- 14:10〜14:50 ZUMBA 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
- 20:45〜21:45 RADICAL POWER 60 片野

Bスタジオ
- 9:30〜9:50 スローエアロビック 杉本
- 10:00〜10:40 シェイプ体操 杉本
- スタジオ変更 11:00〜11:40 ZUMBA 日根
- 13:10〜14:00 ヨガ50 Remy
- 第1週目追加 有料スクール 第1,2,3,4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
- 20:00〜20:50 ZUMBA 野村
- 21:00〜21:50 ヨガ50 辻

プール
- 時間変更 有料スクール 9:30〜10:45 e-swim 田村
- NEW! 11:00〜11:45 つきの保育園
- 13:30〜14:15 アクア45 築山
- 15:30〜16:30 キンダー
- 16:40〜17:40 キッズ
- 17:30〜19:00 エキスパート②（子ども）
- 17:45〜18:45 ジュニア
- 18:50〜19:20 アクア30 野村
- 18:45〜21:00 エキスパート①（子ども）
- 有料スクール 21:00〜22:15 e-swim 田村

金

Aスタジオ
- スタジオ変更 9:30〜10:15 RADICAL POWER 45 saori
- スタジオ変更 10:30〜11:00 はじめてエアロ 白須
- 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
- 19:15〜20:15 SALSATION YUKIKO

Bスタジオ
- スタジオ変更 9:30〜10:20 ヨガ50 小西
- 内容・時間変更 11:15〜11:45 ZUMBA 白須
- 内容・時間変更 14:10〜15:00 ヨガ50 Remy
- 20:30〜21:15 ルーシーダットン45 矢野

プール
- 9:45〜10:45 e-swim 内倉
- NEW! 11:00〜11:45 つきの保育園 ※不定期開催
- 時間変更 12:00〜12:30 アクアウォーキング 内倉
- NEW! 12:30〜13:00 背泳ぎ初級 内倉
- 13:20〜13:50 アクアキックボクシング AI
- 15:30〜16:30 キンダー
- NEW! 16:30〜17:30 チビっ子エキスパート
- 16:40〜17:40 キッズ
- 17:30〜19:00 エキスパート②（子ども）
- 17:45〜18:45 ジュニア
- 時間変更 18:50〜19:20 スキンダイブ 内倉
- 18:45〜21:00 エキスパート①（子ども）

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
- NEW! 13:55〜14:25 RADICAL POWER30 福井 ※整理券配布
- NEW! 14:35〜15:05 RADICAL POWER30 福井 ※整理券配布
- 15:15〜16:00 FIGHT DO 45 福井 ※整理券配布
- 17:00〜18:00 RADICAL POWER 60 福原 ※整理券配布

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 ※整理券配布
- 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
- 15:20〜16:00 ステップ40 片野
- 16:15〜17:00 太極拳 松本
- 第2週目追加 有料スクール 第2,4週目のみ 17:10〜18:10 太極拳 松本

プール
- 9:30〜10:30 キンダー
- 10:40〜11:40 キッズ&ジュニア
- 11:50〜12:50 キッズ&ジュニア
- 14:00〜15:00 キンダー
- 15:10〜16:10 キッズ&ジュニア
- 16:15〜18:30 エキスパート①（子ども）

日

Aスタジオ
- 9:30〜10:30 SALSATION TOSHIKO
- 10:40〜11:20 かんたんエアロ 杉本
- 11:30〜12:15 RADICAL POWER 45 杉本
- 18:15〜19:15 POWER CARDIO 60 明知

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
- 担当変更 13:00〜13:40 ヨガ40 鹿田 1・3週 辻 2・4・5週
- 担当変更 14:00〜14:30 ストレッチポール 鹿田/辻
- 時間変更 14:50〜15:30 ルーシーダットン40 藤本
- スタジオ変更 16:00〜16:40 ZUMBA 松本
- スタジオ変更 17:00〜17:45 FIGHT DO45 松本

プール
- 9:30〜10:30 キンダー
- 10:40〜11:40 キッズ&ジュニア
- 12:30〜13:00 ウォーク&ジョグ

- 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。