

2018.7~



# 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
9:00																				
9:20~9:50 関節らくらく体操																				
10:00																				
9:30~10:00 はじめてステップ 濱崎																				
10:00~10:30 クロール初級 寺井																				
10:10~11:00 ヨガ50 小南																				
10:15~10:45 クロール初級 木村																				
10:45~11:15 青泳ぎ初級 木村																				
11:00																				
10:10~11:40 有料スクール 気功 西川																				
11:15~11:35 スローエアロビック																				
11:30~12:00 有料スクール 11:30~12:30 スイミング中・上級 木村																				
12:00																				
11:45~12:15 アロマストレッチ																				
12:30~13:00 姿勢美人エクササイズ 阿部																				
13:00																				
12:15~13:45 大人のバレエ 阿部																				
13:15~14:00 ZUMBA SATOMI																				
14:00																				
14:00~14:30 クロール初級 原																				
14:30~15:00 はじめてエアロ 尾山																				
15:00																				
14:40~15:10 はじめてSTEP 高田																				
15:15~16:00 KaQiLa 尾山																				
15:20~15:50 オリジナルストレッチ 高田																				
16:00																				
15:30~16:30 キンダー																				
16:15~17:30 キッズ																				
17:00																				
17:15~18:30 ジュニア																				
18:00																				
19:00																				
19:00~19:50 ヨガ50 福原																				
19:30~20:00 リズムマスター KUMI																				
20:00																				
20:00~21:00 RADICAL POWER 60 福原																				
20:15~20:45 はじめてHIPHOP KUMI																				
21:00																				
21:00~21:30 ストレッチポール KUMI																				
22:00																				
22:00																				
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。