

2018.4~



STUDIO&POOL TIME SCHEDULE

有料 は有料スクールレッスン 無料 は無料レッスン

	月			火			水			木			金			土			日						
	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール				
8:00																									
9:00									8:40~9:00 スローエアロビック																
9:10	★ 9:10~10:10 陰ヨガ 宣子			9:10~9:40 青竹体操 スタッフ			9:10~10:10 氣功 萬谷 美佐子			9:10~10:10 太極拳 中出 尚子			★ 9:10~10:10 ヨガ 竹村 友紀子				9:20~10:20 ヨガ 小寺 孝子			9:20~10:20 太極拳 和田 明美					
10:00			9:30~10:15 アクア45 松浦 陽子	9:50~10:40 MITSURUオリジナル メタボアタック MITSURU			10:20~10:50 STEPベーシック mako			10:20~11:00 リフレッシュムーブ 吾妻亜紀			9:45~10:30 アクア45 平田 智子		10:00~10:45 アクア45 坂根 綾			9:45~10:30 アクア45 平田 智子			10:30~11:00 マットコンディショニング 岡元 一弘				
10:20	10:20~11:00 エアロベーシック Nory			10:50~11:20 スローエアロビック&らく体操 斉藤 ともみ			11:00~11:40 エアロベーシック mako			11:10~11:40 エアロベーシック 平田 智子			10:20~11:00 エアロベーシック 竹村 友紀子			10:35~10:55 ABC体操			11:10~12:00 マットサイエンス 平田 智子			11:10~12:10 FIGHT DO 60 岡元 一弘			
11:00			有料 11:00~12:00 クロール・背泳ぎ習得 山原 美佐子 (1コース)						11:30~12:00 背泳ぎ スタッフ			11:30~12:30 4泳法上達 前之園 さとみ (1コース)			11:15~11:30 RADICAL POWERエレメント			11:00~12:00 4泳法習得 伊与田 千咲 (1コース)			11:10~12:10 FIGHT DO 60 岡元 一弘			有料 11:10~12:10 クロール 背泳ぎ習得 スタッフ (1コース)	
11:10	11:10~12:00 ボディコンディショニング 大塚 茂之			11:35~12:35 背骨 コンディショニング 女子 めぐみ			11:50~12:30 バレエ40 武田 春美			11:55~12:25 T-MIX スタッフ			12:15~12:45 ウォーク&ジョグ			11:40~12:10 RADICAL POWER 30 スタッフ			12:10~12:50 STEPサーキット mako			12:30~13:00 スキндаイブ スタッフ			
12:00			12:30~13:00 クロール スタッフ (2コース)			12:45~13:05 ストレッチ			12:40~13:20 マット コンディショニング 岡元 一弘			12:35~12:50 T-MIXコア			12:20~12:40 ポールストレッチ			12:30~13:00 スキндаイブ スタッフ			12:30~13:30 ZUMBA 伊勢 桂子				
12:10	12:10~13:00 フラダンス maco					12:10~12:50 水中歩行 スタッフ (1コース)			13:05~13:45 調整体操 米倉 久史			13:00~13:40 水中歩行 岡本 えみ (1コース)			12:50~13:30 スローエアロビック& らくらく体操 斉藤 ともみ			13:00~14:00 アロマ コンディショニング mako			13:30~14:45 キッズ			13:45~14:45 キッズ (1コース)	
13:00						13:20~13:50 水中ウォーキング スタッフ			13:30~14:15 FIGHT DO 45 岡元 一弘			13:55~14:35 エアロミドル 米倉 久史			14:00~14:30 アクアコンディショニング スタッフ			14:15~15:00 ジャズストレッチ 三室 寿樹			13:45~14:45 エアロミドル 伊勢 桂子			13:45~14:45 キッズ (1コース)	
13:10	13:10~14:00 マット コンディショニング 大井 里子			13:15~13:45 T-MIX スタッフ					14:25~15:25 A-ヨガ 坂本 美穂			14:45~15:25 パレト HISASHI			14:40~15:30 エアロミドル 岸田 敦都			14:40~15:20 水中歩行 スタッフ (1コース)			14:30~15:45 キッズ&キッズ			14:30~15:45 キッズ&キッズ	
14:00	14:10~14:30 ストレッチ			14:00~14:15 T-MIXコア					14:45~15:45 キッズ (1コース)			15:45~16:45 キッズ (1コース)			15:45~16:45 キッズ (1コース)			15:15~16:00 パレト HISASHI			15:25~16:25 KID's/パレエ キッズ&キッズ			15:30~16:45 キッズ&ジュニア (2コース)	
14:40	14:40~15:30 エアロミドルジョグ MIKA			14:30~15:30 ZUMBA 西部 美香					15:35~16:35 HIPHOP AI			16:30~17:30 KID'S パレエ キッズ			16:30~17:45 キッズ (2コース)			16:30~17:45 キッズ (2コース)			16:30~17:30 KID'S パレエ ジュニア			16:30~17:45 キッズ (2コース)	
15:00			14:45~15:45 キッズ (1コース)						15:45~16:45 キッズ (1コース)			15:45~16:45 キッズ (1コース)			15:45~16:45 キッズ (1コース)			15:30~16:45 キッズ&ジュニア (2コース)			15:25~16:25 KID's/パレエ キッズ&キッズ			15:30~16:45 キッズ&ジュニア (2コース)	
15:40	15:40~16:25 ボルドブラ HISASHI			15:45~16:45 キッズ (1コース)					16:30~17:45 キッズ (2コース)			16:30~17:45 キッズ (2コース)			16:30~17:45 キッズ (2コース)			16:30~17:45 キッズ (2コース)			16:30~17:30 KID'S パレエ ジュニア				
16:00			16:30~17:45 キッズ (2コース)						17:00~18:10 KID'S パレエ キッズ&ジュニア			17:35~18:45 KID'S パレエ キッズ			17:35~18:35 KID'S 空手 キッズ			17:30~18:45 キッズ (2コース)			17:30~18:45 キッズ (2コース)			17:30~18:45 キッズ (2コース)	
17:00									17:30~18:45 ジュニア (2コース)			17:30~18:45 ジュニア (2コース)			17:30~18:45 ジュニア (2コース)			17:30~18:45 ジュニア (2コース)			17:30~18:45 ジュニア (2コース)				
18:00			17:30~18:45 ジュニア (2コース)						19:10~20:10 オリジナルエアロ 丸澤 峰子			19:45~20:30 エアロベーシック 岸田 敦都			20:05~20:20 T-MIXコア			19:10~20:10 クロール 背泳ぎ習得 スタッフ (1コース)			17:30~18:30 フィットネスパレエ 武田 春美				
19:00																									
20:00																									
20:05	20:05~20:45 STEPサーキット 大塚茂之								20:05~20:50 POWER CARDIO45 スタッフ			20:00~21:00 4泳法習得 スタッフ (1コース)			20:30~21:15 RADICAL POWER 45 スタッフ										
21:00	20:55~21:35 ボディコンディショニング 大塚茂之			20:30~21:15 RADICAL POWRE45 スタッフ					21:00~21:15 T-MIXコア			20:45~21:30 ステップベーシック 岸田 敦都													
22:00																									

- ★ は予約制となります。ご予約は先着順です。レッスン開始30分前よりフロントにて予約表にお名前をご記入の上ご参加ください。
- ☆ は予約制となります。ご予約は先着順です。営業開始時間よりフロントにて予約表にお名前をご記入の上ご参加ください。
- 水中レッスン時は全コース使用とさせていただきます。
- ミニボール・ストレッチポール・ステップ等を使うレッスンは、数に限りがございます。器具がなくなり次第締め切らせていただきます。
- 祝日の17:00以降開始のレッスンはございません。予めご了承ください。
- 安全のため、途中入退場はご遠慮ください。
- レッスン開始10分以降のご参加はご遠慮ください。
- スタジオ寸前にてレッスンご参加のためお並びいただく場合は、前のクラスのレッスン終了時間からとさせていただきます。