

2018.7~



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	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
8:00													
9:00		8:40~9:00 ポールストレッチ		8:40~9:00 モーニングエアロ									
9:10~10:10 調整体操 米倉 久史	9:30~10:15 アクア45 松浦 陽子	9:10~9:40 青竹体操 スタッフ	9:30~10:15 アクア45 吉田 真央	9:10~10:10 気功 萬谷 美佐子	有料 9:30~10:10 水中歩行 前之園 さとみ (1コース)	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	9:45~10:30 アクア45 平田 智子	9:20~10:20 太極拳 和田 明美	
10:20~11:00 エアロベーシック 大塚 茂之		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	有料 10:20~11:20 4泳法習得 前之園 さとみ (2コース)	10:20~11:00 リフレッシュムーブ 吾妻亜紀		10:20~11:00 エアロベーシック 竹村 友紀子	10:00~10:45 アクア45 坂根 綾	10:35~10:55 コンディショニング		10:30~11:00 マットコンディショニング 岡元 一弘	
	有料 11:00~12:00 クロール・背泳ぎ習得 山原 美佐子 (1コース)	10:50~11:20 スローエアロビック 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		11:10~12:10 FREE STYLE DANCE ai			有料 11:00~12:00 4泳法習得 伊与田 千晴 (1コース)	11:10~12:10 マットサイエンス 平田 智子	有料 11:10~12:10 クロール・背泳ぎ習得 スタッフ (1コース)
12:10~13:00 フラダンス maco	12:30~13:00 クロール スタッフ (2コース)	11:35~12:35 背骨コンディショニング 亥子 めぐみ	有料 12:10~12:50 水中歩行 スタッフ (1コース)	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	12:20~12:50 Body Boil 斎藤 ともみ		12:10~12:50 STEPサーキット mako	12:30~13:00 スキndaイブ スタッフ	
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	13:20~13:50 水中ウォーキング スタッフ	12:40~13:20 マットコンディショニング 岡元 一弘	有料 12:40~13:40 4泳法習得 前之園 さとみ (1コース)	13:05~13:45 調整体操 米倉 久史	有料 13:00~13:40 水中歩行 岡本 えみ (1コース)	13:10~13:30 コンディショニング		13:00~14:00 アロマコンディショニング mako		12:30~13:30 ZUMBA 伊勢 桂子	
14:10~14:30 ストレッチ		14:00~14:15 T-MIXコア		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	13:40~14:30 ZUMBA MIKA		13:30~14:45 キッズ	13:45~14:45 キッズ	13:45~14:30 エアロミドル 伊勢 桂子	13:45~14:45 キッズ (1コース)
14:40~15:30 エアロミドルジョグ MIKA	14:45~15:45 キッズ (1コース)	14:30~15:30 ZUMBA 西部 美香		14:25~15:25 A-ヨガ 坂本 美穂	14:45~15:45 キッズ (1コース)	14:45~15:25 バレトン HISASHI		14:40~15:30 エアロミドル 岸田 敦都	有料 14:40~15:20 水中歩行 スタッフ (1コース)	14:15~15:00 ジャズストレッチ 三室 寿樹	14:30~15:45 キッズ&キッズ		14:30~15:45 キッズ&キッズ
15:40~16:25 ポルドブラ HISASHI	15:45~16:45 キッズ (1コース)		15:45~16:45 キッズ (1コース)	15:35~16:35 HIPHOP ai	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)	15:45~16:45 キッズ (1コース)		15:15~16:00 バレトン HISASHI	15:30~16:45 キッズ&ジュニア (2コース)	15:25~16:25 KID'S/バレエ キッズ&キッズ	15:30~16:45 キッズ&ジュニア (2コース)
	16:30~17:45 キッズ (2コース)	17:00~18:10 KID'S/バレエ キッズ&ジュニア	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/バレエ キッズ	16:30~17:45 キッズ (2コース)	16:30~17:30 KID'S/空手 キッズ	16:30~17:45 キッズ (2コース)			16:30~17:30 KID'S/バレエ ジュニア	
	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)	17:35~18:45 KID'S/バレエ キッズ	17:30~18:45 ジュニア (2コース)	17:35~18:35 KID'S/空手 キッズ	17:30~18:45 ジュニア (2コース)	有料 17:30~18:30 フィットネス/バレエ 武田 春美			
		19:10~20:10 オリジナルエアロ 丸澤 峰子		19:10~19:55 ヨガ marcia				19:15~20:00 RADICAL POWER 45 福井 真衣	有料 19:10~20:10 クロール・背泳ぎ習得 スタッフ (1コース)				
20:05~20:45 STEPサーキット 大塚 茂之		20:15~20:45 オリジナルトレーニング 丸澤 峰子		20:05~20:35 ZUMBA 30 marcia	有料 20:00~21:00 4泳法習得 スタッフ (1コース)	19:45~20:30 エアロベーシック 岸田 敦都		20:10~20:55 FIGHT DO 45 福井 真衣					
20:55~21:35 ボディコンディショニング 大塚 茂之				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。