

2018.10～



# 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		9:10～9:40 青竹体操 スタッフ		9:10～10:10 気功 萬谷 美佐子	<span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">有料</span> 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		<span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">★</span> 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	9:00～10:00 日曜日① (2コース)
	9:30～10:15 アクア45 松浦 陽子		9:30～10:15 アクア45 吉田 真央			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		
10:20～11:00 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	<span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">有料</span> 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		10:35～10:55 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	10:10～11:10 日曜日② (2コース)
	<span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">有料</span> 11:00～12:00 クロール・背泳ぎ習得 山原 美佐子 (1コース)	10:50～11:50 背骨コンディショニング 亥子 めぐみ		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			<span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">有料</span> 11:00～12:00 4泳法習得 伊与田 千晴 (1コース)		11:20～12:20 日曜日③ (2コース)
		12:00～12:30 T-MIX 斎藤 ともみ	<span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">有料</span> 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	<span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">有料</span> 11:30～12:30 4泳法上達 前之園 さとみ (1コース)	11:55～12:25 T-MIX 斎藤 ともみ							
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)			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		12:15～12:45 ウォーク&ジョグ		12:20～13:00 T-MIX 斎藤 ともみ		12:10～12:50 STEPサーキット mako	
		12:40～13:25 ポルドプラ 小林 みのり		12:40～13:20 マットコンディショニング 岡元 一弘	<span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">有料</span> 12:40～13:40 4泳法習得 前之園 さとみ (1コース)		<span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">有料</span> 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
13:10～14:00 マットコンディショニング 大井 里子		13:35～14:20 エアロミドル 小林 みのり		13:30～14:15 FIGHT DO 45 岡元 一弘									
14:10～14:30 ストレッチ													
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				<span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">有料</span> 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	14:40～15:40 土曜日② (2コース)
15:40～16:25 ポルドプラ HISASHI	15:50～15:50 キッズ (1コース)		15:50～15:50 キッズ (1コース)	15:35～16:35 HIPHOP ai	15:50～15:50 キッズ (1コース)							15:15～16:00 バレトン HISASHI	15:25～16:25 KID'S/バレエ キッズ&キッズ
	16:55～17:55 キッズ (2コース)	17:00～18:10 KID'S/バレエ キッズ&ジュニア	16:55～17:55 キッズ (2コース)		16:55～17:55 キッズ (2コース)								16:30～17:30 KID'S/バレエ ジュニア
	18:00～19:00 ジュニア (2コース)		18:00～19:00 ジュニア (2コース)		18:00～19:00 ジュニア (2コース)								
		19:10～20:10 オリジナルエアロ 丸澤 峰子		19:10～19:55 ヨガ marcia									
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	<span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">有料</span> 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							
20:55～21:35 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。