

2020.10～



STUDIO&POOL TIME SCHEDULE

有料 は有料スクールレッスン は無料レッスン

	月			火			水			木			金			土			日						
	スタジオ	プール	ヨガ	スタジオ	プール	ヨガ	スタジオ	プール	ヨガ	スタジオ	プール	ヨガ	スタジオ	プール	ヨガ	スタジオ	プール	ヨガ	スタジオ	プール	ヨガ				
8:00																									
9:00				8:40~9:00 ボールストレッチ																					
10:00	★ 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 青竹ピラス 斉藤 ともみ	9:30~10:15 アクア45 吉田 真央		9:10~10:10 気功 萬谷 美佐子	★ 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 コアコンディショニング 緒方 俊之				9:20~10:20 シンプルヨーガ 小寺 孝子	9:45~10:30 アクア45 平田 智子		9:00~10:00 日曜日① (2コース)	9:20~10:20 太極拳 丹川 光子					
11:00	10:20~11:00 エアロベーシック 大塚 茂之		★ 10:00~11:00 デトックスヨガ 葛迫			★ 10:00~11:00 シェイプアップヨガ 門田		★ 10:20~11:20 クロール・背泳ぎ習得 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 簡単STEP 緒方 俊之			★ 10:35~10:55 POP PILATES20			★ 10:10~11:10 日曜日② (2コース)	10:30~11:15 ボルドブラ 井口 峻輔			★ 10:10~11:10 日曜日② (2コース)			
12:00		★ 11:00~12:00 クロール・背泳ぎ習得 山原 美佐子 (1コース)	★ 11:30~12:30 シェイプアップヨガ 松村	★ 11:00~11:50 背骨コンディショニング 金子 めぐみ		★ 11:30~12:00 泳法基礎練習 スタッフ		★ 11:00~12:10 アンチエイジング ヨガ70 門田		★ 11:10~11:40 エアロベーシック 平田 智子		★ 11:10~12:10 SALSATION 中橋 洋子			★ 11:10~12:00 マットサイエンス 平田 智子		★ 11:00~12:00 リセットヨガ 坂本	★ 11:10~12:00 マットサイエンス 平田 智子	★ 11:00~12:00 4泳法習得 伊与田 千晴 (1コース)	★ 11:00~12:10 アンチエイジング ヨガ70 門田	★ 11:30~12:30 エアロミドル 井口 峻輔	★ 11:20~12:20 日曜日③ (2コース)	★ 11:00~12:00 自律神経調整ヨガ ～朝Ver～ 松村		
13:00	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)		★ 12:10~12:50 水中歩行 スタッフ (1コース)		★ 12:10~12:50 水中歩行 スタッフ (1コース)		★ 11:50~12:20 ストレッチ30 武田 春美		★ 11:55~12:40 T-MIX45 斎藤 ともみ		★ 12:25~13:00 ポディーバランス 斎藤 ともみ		★ 12:10~12:50 STEPサーキット mako			★ 12:20~13:20 土曜日① (1コース)		★ 12:40~13:40 A-ヨガ 松村 眞世子		★ 12:40~13:40 A-ヨガ 松村 眞世子	★ 13:00~14:00 デトックスヨガ 葛迫	★ 13:00~14:00 デトックスヨガ 葛迫		
14:00	13:45~14:30 ZUMBA 柴田 竜一	14:00~14:30 アクア30 岡本 えみ		★ 13:30~14:00 水中ウォーキング スタッフ		★ 13:30~14:30 A-ヨガ 坂本 美穂		★ 13:00~14:00 デトックスヨガ 門田		★ 13:05~13:50 調整体操 米倉 久史		★ 13:10~13:40 トリートメント リカバリー30		★ 13:00~14:00 アロマコンディショニング mako			★ 13:30~14:30 土曜日① (2コース)		★ 13:50~14:30 ピラティス 松村 眞世子		★ 13:50~14:30 ピラティス 松村 眞世子		★ 13:50~14:30 ピラティス 松村 眞世子		
15:00	★ 14:40~15:30 コンディショニング MIKA			★ 14:30~15:30 ZUMBA 西部 美香		★ 14:40~15:25 FIGHT DO 45 築山 茂雄		★ 14:45~15:45 キッズ (1コース)		★ 14:50~15:35 バレトン HISASHI		★ 14:50~15:35 ジャズストレッチ 三宅 寿樹		★ 14:40~15:20 水中歩行 スタッフ (1コース)			★ 14:40~15:40 土曜日② (2コース)		★ 15:15~16:00 バレトン HISASHI		★ 15:25~16:25 KID'Sバレー キッズ&ジュニア		★ 15:25~16:25 KID'Sバレー キッズ&ジュニア		
16:00		15:50~16:50 キッズ (1コース)		★ 15:50~16:50 キッズ (1コース)		★ 15:45~16:45 HIPHOP ai		★ 15:50~16:50 キッズ (1コース)		★ 15:50~16:50 キッズ (1コース)		★ 15:50~16:50 キッズ (1コース)		★ 15:50~16:50 キッズ (1コース)			★ 15:50~16:50 土曜日③ (2コース)								
17:00		16:55~17:55 キッズ (2コース)		★ 17:00~18:10 KID'Sバレー 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バレー キッズ		★ 16:55~17:55 キッズ (2コース)		★ 16:30~17:30 KID'S空手 キッズ		★ 16:55~17:55 キッズ (2コース)			★ 16:30~17:40 KID'Sバレー ジュニア						
18:00		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)		★ 18:00~19:00 ジュニア (2コース)		★ 17:35~18:45 KID'Sバレー キッズ		★ 18:00~19:00 ジュニア (2コース)		★ 17:35~18:35 KID'S空手 キッズ		★ 18:00~19:00 ジュニア (2コース)			★ 17:30~18:30 フィットネスバレー 武田 春美		★ 18:00~19:00 自律神経調整ヨガ ～夜Ver～ 坂本				
19:00				★ 19:10~19:55 オリジナルエアロ 丸澤 峰子		★ 19:10~19:55 パールエクササイズ 兵頭 圭		★ 19:30~20:15 バクティフローヨガ 酒井 洋子		★ 19:30~20:15 エレメント15 MAKI		★ 19:30~20:35 MEGA DANZ 45 MAKI		★ 19:30~19:45 エレメント15 MAKI											
20:00	★ 20:00~20:40 STEPサーキット 大塚 茂之		★ 19:45~20:45 自律神経調整ヨガ ～夜Ver～ 松村	★ 20:20~21:05 ストリートダンス 福留 馬広		★ 20:05~21:05 FIGHT DO 60 兵頭 圭		★ 20:00~21:00 デトックスヨガ 坂本		★ 20:25~21:25 SALSATION Toshiko		★ 20:00~21:10 アンチエイジング ヨガ70 坂本		★ 20:00~21:10 アンチエイジング ヨガ70 坂本											
21:00	★ 20:50~21:30 ボディコンディショニング 大塚 茂之																								
22:00																									

★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・ストレッチボール・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。