

2017.10~



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	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 ストレッチ			8:40~9:00 ポールストレッチ			8:40~9:00 ストレッチ				8:40~9:00 ポールストレッチ			8:40~9:00 ストレッチ										
10:00	9:10~10:10 陰ヨガ 宣子	9:15~9:30 ひきしめ上半身		9:10~9:40 青竹体操 スタッフ			9:10~10:10 気功 萬谷 美佐子	9:15~9:30 みんなで腹筋	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	10:00~10:15 ABC体操	9:45~10:30 アクア45 平田 智子	9:20~10:20 太極拳 和田 明美				
11:00	10:20~11:00 エアロベシック Nory			9:50~10:20 MITSURUオリジナル メタボアタック MITSURU			10:20~10:50 STEPベシック mako		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 エアロベシック 竹村 友紀子	10:00~10:45 アクア45 坂根 綾				10:30~11:00 T-MIX スタッフ		10:30~11:00 マットコンディショニング 岡元 一弘				
12:00	11:10~12:00 ボディコンディショニング 大塚 茂之	11:45~12:00 ポールストレッチ		11:00~12:00 クロール・背泳ぎ習得 山原 美佐子 (1コース)			11:50~12:30 バレエ40 武田 春美	11:45~12:00 ひきしめ上半身	11:30~12:30 4泳法上達 前之園 さとみ (1コース)	11:10~11:40 エアロベシック 平田 智子			11:20~11:35 ラディカルパワーエレメント	11:10~11:40 背泳ぎ スタッフ				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 千咲 (1コース)	11:10~12:10 FIGHT DO 60 岡元 一弘	11:10~12:10 クロール 背泳ぎ習得 スタッフ (1コース)			
13:00	12:15~13:00 FIGHT DO 45 nobu			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		12:30~13:30 4泳法習得 前之園 さとみ (1コース)	12:35~12:50 T-MIXコア			12:30~13:20 フラダンス 畠中 由美				12:10~12:50 STEPサーキット mako		12:30~13:00 スキндаイク スタッフ	12:30~13:30 ZUMBA 伊勢 桂子				
14:00	13:10~14:00 マット コンディショニング 大井 里子	13:45~14:00 ひきしめ下半身		13:15~13:45 T-MIX スタッフ			13:30~14:15 FIGHT DO 45 岡元 一弘	13:45~14:00 ポールストレッチ		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)	13:30~14:00 からだシェイプ スタッフ				13:00~14:00 アロマ コンディショニング mako		13:45~14:30 エアロミドル 伊勢 桂子	13:45~14:45 キンダー (1コース)			
15:00	14:10~14:30 ストレッチ			14:00~14:15 T-MIXコア			14:25~15:25 A-ヨガ 坂本 美穂			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	13:45~14:00 ひきしめ上半身				14:15~15:00 ジャズストレッチ 三室 寿樹	13:30~14:45 キッズ	13:45~14:45 キンダー	14:30~15:45 キンダー&キッズ	14:30~15:45 キンダー&キッズ		
16:00	14:40~15:30 エアロミドルジョグ MIKA			14:45~15:45 キンダー (1コース)			15:35~16:35 HIPHOP AI			14:45~15:25 パレト HISASHI			14:40~15:20 エアロミドル 鈴木 和真	14:40~15:20 水中歩行 スタッフ (1コース)				15:15~16:00 パレト HISASHI	14:30~15:45 キッズ&ジュニア (2コース)	15:25~16:25 KID's/パレエ キンダー&キッズ	15:30~16:45 キッズ&ジュニア (2コース)			
17:00	15:40~16:25 ボルドブラ HISASHI			15:45~16:45 キンダー (1コース)			16:30~17:45 キッズ (2コース)			15:45~16:45 キンダー (1コース)			15:30~16:20 オリジナルダンス 鈴木 和真	15:45~16:45 キンダー (1コース)					15:30~16:45 キッズ&ジュニア (2コース)	16:30~17:30 KID'S パレエ ジュニア	15:30~16:45 キッズ&ジュニア (2コース)			
18:00				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			16:30~17:45 KID'S パレエ キンダー			16:30~17:30 KID'S 空手 キンダー	16:30~17:45 キッズ (2コース)					16:30~17:30 KID'S パレエ ジュニア					
19:00				17:30~18:45 ジュニア (2コース)						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 ジュニア (2コース)					17:30~18:30 フィットネスパレエ 武田 春美					
20:00	19:20~19:50 ラディカルパワー30 スタッフ			19:10~20:10 オリジナルエアロ 丸澤 峰子			20:00~20:30 ステップベシック30 白河 理恵			20:00~21:00 4泳法習得 スタッフ (1コース)			20:00~20:45 ラディカルパワー45 スタッフ	20:00~20:45 FIGHT DO 45 スタッフ				19:10~20:10 クロール 背泳ぎ習得 スタッフ (1コース)						
21:00	20:05~20:45 STEPサーキット 大塚茂之			20:20~21:00 からだ整うヨガ 坂本 美穂			20:40~21:20 エアロベシック 白河理恵			21:00~21:30 FIGHT DO 30 スタッフ			21:00~21:30 ラディカルパワー30 スタッフ											
22:00	20:55~21:35 ボディコンディショニング 大塚茂之			21:10~21:30 ウェーブリング																				

● 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。
 ● 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。