

2017.6~



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 鳥羽 大輔 (1コース)	9:10~10:10 太極拳 中出 尚子		9:10~10:10 ヨガ 溝口 敦子			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	10:00~10:15 ひきしめ下半身	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 天野 光雄		10:20~10:50 ウォーク&ジョグ スタッフ			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)			11:00~11:40 エアロミドル mako	11:45~12:00 ひきしめ上半身	11:30~12:30 4泳法上達 鳥羽 大輔 (1コース)	11:10~11:40 エアロベシック 平田 智子		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)	11:10~11:25 FIGHT DO エLEMENT	11:10~12:10 クロール 背泳ぎ習得 内倉 大一 (1コース)						
13:00	12:10~13:00 ステップミドル 白河 理恵			12:20~12:40 ストレッチ			11:50~12:30 バレエ40 武田 春美	12:10~12:50 水中歩行 吉田 朱美 (1コース)	12:30~13:30 4泳法習得 鳥羽 大輔 (1コース)	11:55~12:25 T-MIX スタッフ		12:00~12:30 ウォーク&ジョグ 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	12:30~13:30 ZUMBA 中村 康平							
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		12:50~13:10 バランスボール スタッフ			12:40~13:20 マット コンディショニング 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 内倉 大一 (1コース)		13:10~14:00 フラダンス 畠中 由美			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	13:40~14:10 ボディコンディショニング 中村 康平	13:40~14:10 ポニーダンス 中村 康平						
15:00	14:40~15:30 エアロミドルジョグ MIKA			14:30~15:30 ラテンダンス 浜口 しげ子			14:25~15:25 A-ヨガ 坂本 美穂		14:45~15:45 キンダー (1コース)	14:40~14:30 アロマコンディショニング スタッフ		14:40~15:20 エアロミドル 鈴木 和真			14:40~15:00 HIP HOP 山口 幸廣	13:45~14:45 キンダー (1コース)	14:20~15:10 ヨガ 坂口 恭子	14:30~15:45 キンダー キッズ&ジュニア (2コース)	14:30~15:45 キンダー キッズ&ジュニア (2コース)					
16:00	15:40~16:25 ボルドブラ HISASHI			15:40~16:10 ポールエクササイズ 坂根 綾			15:35~16:35 HIPHOP AI		15:45~16:45 キンダー (1コース)	15:35~16:25 ZUMBA 西部 実香		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)	15:25~16:25 KID's/バレエ キンダー&キッズ	15:30~16:45 キッズ&ジュニア (2コース)	15:30~16:45 キッズ&ジュニア (2コース)					
17:00				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 KID'S バレエ キンダー	16:30~17:45 キッズ (2コース)		16:30~17:30 KID'S 空手 キンダー			16:30~17:45 キッズ (2コース)	16:10~17:10 ヨガ 坂口 恭子	16:30~17:30 KID'S バレエ ジュニア							
18:00				17:00~18:10 KID'S バレエ キッズ&ジュニア					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)	17:30~18:30 フィットネス/バレエ 武田 春美								
19:00																								
20:00	19:10~19:55 ジャズダンス 三室 寿樹			19:10~20:10 オリジナルエアロ 丸澤 峰子			19:30~20:00 T-MIX スタッフ		20:00~21:00 4泳法習得 内倉 大一 (1コース)	19:30~20:15 ピラティス 内倉 大一		19:10~19:55 Barre WRX (バーワークス) 舛田 寛子			19:10~20:10 クロール 背泳ぎ習得 内倉 大一 (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			20:15~21:00 FIGHT DO 45 岩崎 宏之			20:30~21:20 ZUMBA 亥子 めぐみ		20:05~20:35 T-MIX 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			21:10~21:25 T-MIXコア					20:45~21:30 FIGHT DO 45 岩崎 宏之												

● 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。