

2018.1~



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			10:20~11:00 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			10:30~11:00 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 RADICAL POWERエレメント			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			12:35~12:50 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			13:40~14:30 ZUMBA MIKA	13:45~14:00 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	13:30~14:45 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)		
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			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 (1コース)			
16:00	14:40~15:30 エアロミドルジョグ MIKA			14:30~15:30 ZUMBA 西部 美香			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	15:30~16:45 キッズ&ジュニア (2コース)	15:25~16:25 KID's/パレエ キッズ&キッズ	15:30~16:45 キッズ&ジュニア (2コース)	14:30~15:45 キッズ (1コース)		
17:00	15:40~16:25 ボルドブラ HISASHI			15:45~16:45 キッズ (1コース)			16:30~17:45 キッズ (2コース)			15:45~16:45 キッズ (1コース)			15:30~16:20 オリジナルダンス 鈴木 和真	15:45~16:45 キッズ (1コース)			16:30~17:30 KID'S パレエ 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	16:30~17:30 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 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)			17:30~18:45 ジュニア (2コース)	17:30~18:45 ジュニア (2コース)	17:35~18:35 KID'S 空手 キッズ	17:30~18:45 ジュニア (2コース)			
19:00				17:30~18:45 ジュニア (2コース)						17:30~18:45 ジュニア (2コース)			17:35~18:35 KID'S 空手 キッズ	17:30~18:45 ジュニア (2コース)			19:10~20:10 オリジナルエアロ 丸澤 峰子						
20:00	20:05~20:45 STEPサーキット 大塚茂之			19:10~20:10 オリジナルエアロ 丸澤 峰子			20:10~20:40 RADICAL POWER 30 スタッフ			20:00~21:00 4泳法習得 スタッフ (1コース)			20:05~20:50 RADICAL POWER 45 スタッフ			20:05~20:45 FIGHT DO 45 スタッフ			20:10~20:10 クロール 背泳ぎ習得 スタッフ (1コース)				
21:00	20:55~21:35 ボディコンディショニング 大塚茂之			20:20~21:00 からだ整うヨガ 坂本 美穂			20:50~21:20 FIGHT DO 30 スタッフ			21:00~21:30 FIGHT DO 30 スタッフ			21:00~21:30 RADICAL POWER 30 スタッフ										
22:00				21:10~21:30 ウェープリング																			

- 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。