

2020.7~



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	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																										
			8:40~9:00 ポールストレッチ						8:40~9:00 ポールエクササイズ																	
★ 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 青竹体操 スタッフ			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			9:00~10:00 日曜日① (2コース)					
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			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			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			9:20~10:20 太極拳 丹川 松子					
11:10~12:00 ボディコンディショニング 大塚 茂之			★ 11:00~12:00 クロール・背泳ぎ習得 山原 美佐子 (1コース)			7月...バタフライ 8月...背泳ぎ 9月...平泳ぎ			11:00~11:40 エアロベーシック mako			★ 10:20~11:00 リフレッシュムーブ 吾妻亜紀			★ 10:30~11:30 フローヨガ 川内			★ 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)		
12:10~13:00 フラダンス maco			★ 11:30~12:30 シェイプアップヨガ 上玉利			★ 12:10~12:50 水中歩行 スタッフ (1コース)			★ 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			★ 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			★ 11:00~12:10 アンチエイジング ヨガ70 門田			★ 11:30~12:30 日曜日② (2コース)		
13:15~13:35 ストレッチ スタッフ			12:30~13:00 クロール スタッフ (2コース)			12:40~13:25 ポルドブラ 赤羽 美咲			12:35~13:15 バレエ40 武田 春美			★ 12:40~13:40 4泳法習得 前之園 さとみ (1コース)			★ 13:00~14:00 自律神経調整ヨガ ~昼Ver~ 門田			★ 13:10~13:40 月替わり30 斎藤 ともみ			★ 13:00~14:00 シェイプアップヨガ 門田			★ 13:00~14:00 デトックスヨガ 葛迫		
13:45~14:30 ZUMBA 柴田 竜一			14:00~14:30 アクア30 岡本 えみ			13:35~14:20 エアロミドル 赤羽 美咲			13:30~14:30 A-ヨガ 坂本 美穂			★ 13:05~13:50 調整体操 米倉 久史			★ 13:50~14:40 ボディコンディショニング MIKA			★ 13:30~14:30 土曜日① (2コース)			★ 13:50~14:30 ピラティス 上玉利 かおり					
★ 14:40~15:30 ボディコンディショニング MIKA			★ 14:30~15:30 ZUMBA 西部 美香			★ 14:40~15:10 FIGHT DO 30 薬山 茂雄			★ 14:45~15:45 キンダー (1コース)			★ 14:00~14:40 エアロミドル 米倉 久史			★ 14:50~15:35 ジャズストレッチ 三室 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)					
15:50~16:50 キンダー (1コース)			15:50~16:50 キンダー (1コース)			15:45~16:45 HIPHOP ai			15:50~16:50 キンダー (1コース)			15:50~16:50 キンダー (1コース)			★ 15:50~16:50 キンダー (1コース)			★ 15:50~16:50 土曜日③ (2コース)			★ 15:25~16:25 KID'S/バレエ キンダー&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 キンダー			16:55~17:55 キッズ (2コース)			★ 17:30~18:30 フィットネス/バレエ 武田 春美			★ 18:00~19:00 フローヨガ 坂本					
18:00~19:00 ジュニア (2コース)			18:00~19:00 ジュニア (2コース)			★ 18:45~19:45 リセットヨガ 坂本			★ 19:10~19:55 パールエクササイズ 兵頭 圭			★ 17:35~18:45 KID'S/バレエ キッズ			★ 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)					
★ 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			★ 19:10~20:10 オリジナルエアロ 丸澤 峰子			★ 19:30~20:15 バクティフローヨガ 酒井 洋子			★ 19:30~20:30 シェイプアップヨガ 葛迫			★ 19:30~19:45 エレメント15 MAKI			★ 19:50~20:35 MEGA DANZ 45 MAKI			★ 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		
★ 20:50~21:30 ボディコンディショニング 大塚 茂之			★ 20:20~21:05 ストリートダンス 福留 篤広			★ 20:30~21:30 フローヨガ 川内			★ 20:20~21:05 FIGHT DO 45 兵頭 圭			★ 20:30~21:30 デトックスヨガ 坂本			★ 20:25~21:25 SALSATION Toshiko											
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。