

2021.7~



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		ヨガ	スタジオ	プール	ヨガ	スタジオ		ヨガ	スタジオ		ヨガ	
8:00																			
9:00																			
10:00	9:15~10:15 背骨コンディショニング 亥子 めぐみ 500円			9:30~10:15 横メロ 健康ストレッチ 三室 寿樹 300円		9:30~10:10 水中歩行 前之園 さとみ (1コース) 有料			9:10~10:10 太極拳 山田 証司 500円		9:10~9:55 ポディー コンディショニング 大塚 茂之 400円		9:20~9:50 アガコンディショニング 坂根 綾 300円		9:30~10:15 からだパー 勝田 翔平 300円		9:20~10:20 太極拳 山田 証司 500円		
11:00	10:30~11:30 ヨガ Maya 300円		10:00~11:00 シェイプアップヨガ 門田 有料	10:30~11:15 はじめて ジャズダンス 三室 寿樹 300円		10:20~11:20 クロール・ 背泳ぎ習得 前之園 さとみ (2コース) 有料		10:20~11:00 リフレッシュムーブ 香妻 亜紀 700円		10:00~10:45 エアロベシック 大塚 茂之 400円		10:00~10:45 アクア45 坂根 綾 500円		10:30~11:30 マットサイエンス 平田 智子 700円		10:30~11:45 ZUMBA 柴田竜一 300円		11:00~12:00 自律神経調整ヨガ ~朝Ver~ 松村 有料	
12:00	11:45~12:30 ZUMBA 柴田 竜一 300円		11:00~12:00 クロール・背泳ぎ習得 山原 美佐子 (1コース) 有料	11:30~12:10 フロアバレエ 40 武田 春美 400円		11:00~12:10 アンチエイジング ヨガ 70 門田 有料		11:10~11:40 エアロベシック 平田 智子 400円		10:55~11:55 SALSATION YOKO 300円		11:00~12:00 リセットヨガ 坂本 有料		11:40~12:10 エアロベシック 平田 智子 400円		11:00~12:10 アンチエイジング ヨガ 70 門田 有料		11:00~12:00 自律神経調整ヨガ ~朝Ver~ 松村 有料	
13:00	RV 12:45~13:15 UBOUND 30		12:00~13:00 シェイプアップヨガ 門田 有料	12:25~13:15 スタンドバレエ 武田 春美 500円		11:30~12:30 4泳法上達 前之園 さとみ (1コース) 有料		12:00~12:40 ポールエクササイズ 平田 智子 600円		RV 12:30~13:30 OXIGENO		RV		RV 12:00~12:30 FIGHT DO 30		RV		RV	
14:00	RV 13:30~14:00 OXIGENO		13:15~13:45 水中ウォーク 山崎 (無料)	RV		12:40~13:40 4泳法習得 前之園 さとみ (1コース) 有料		13:05~13:50 調整体操 米倉 久史 500円		12:30~13:30 OXIGENO		13:15~13:45 スキンダイビング 坂本 (無料)		13:00~14:00 SALSATION Toshiko 300円		13:00~14:00 シェイプアップヨガ 門田 有料		13:00~14:00 ウォーキングヨガ 葛迫 有料	
15:00	14:30~15:15 エアロベシック 大塚 茂之 400円			RV		13:30~14:15 OXIGENO		14:00~14:40 エアロミドル 米倉 久史 400円		13:55~14:40 ファンクショナルムーブ MIKA 500円		14:10~14:50 水中歩行 岡本 えみ (1コース) 有料		14:15~15:00 はじめてジャズダンス 三室 寿樹 300円		13:40~13:40 ヨガ 松村 實世子 500円		13:50~14:30 ピラティス 松村 實世子 400円	
16:00	15:25~16:10 ポディーコンディショニング 大塚 茂之 400円			RV		14:30~15:30 MEGA DANZ		14:50~15:35 バレトン HISASHI 500円		14:50~15:35 横メロ 健康ストレッチ 三室 寿樹 300円				15:15~16:00 バレトン HISASHI 500円		15:25~16:25 KID'S バレエ キンダー&キッズ			
17:00		15:50~16:50 キンダー (1コース)		RV		15:45~16:30 X 55		15:50~16:50 キンダー (1コース)				15:50~16:50 キンダー (1コース)		RV 16:15~17:00 RADICAL POWER		16:30~17:40 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		16:55~17:55 キッズ (2コース)	RV		16:45~17:15 UBOUND 30		16:55~17:55 キッズ (2コース)		16:30~17:30 KID'S 変手 キンダー		16:55~17:55 キッズ (2コース)		RV		17:00~18:00 自律神経調整ヨガ ~夜Ver~ 坂本 有料			
19:00	RV 18:30~19:15 OXIGENO			RV		17:30~18:15 FIGHT DO 45		17:35~18:45 KID'S バレエ キッズ		17:35~18:35 KID'S 変手 キッズ		17:30~18:30 フィットネスバレエ 武田 春美 有料		RV		RV			
20:00	RV 19:30~20:30 FIGHT DO 60		18:00~19:00 ジュニア (2コース)	RV		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)		RV		RV			
21:00				RV		19:15~19:45 LATIN DANCE		19:00~20:00 デトックスヨガ 坂本 有料		RV		RV		RV		RV			

休館日

プール休館

プール休館

プール休館

ラディカルフィットネス/バーチャルシステム導入
ラディカルパワーやFIGHT DOといった皆様ご存知のプログラムだけでなく、注目のミニトランポリンを使用したUBOUNDもお楽しみ頂けます！本システムの参加は無料ですので、是非ご参加ください。

- 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。