TRIAXIS CONDITIONING LABO KONAN YAMATE

STUDIO&POOL TIME SCHEDULE

2018.7〜

月

スタジオ	プール（成人）	プール（子ども）
10:30〜11:00 ストレッチヨガ 川井	10:30〜11:00 アクアビクス30 田中	10:15〜12:15 アクアティックスクール
11:15〜12:00 エアロベーシック 川井		
12:15〜13:00 かんたんダンスEX 舞	12:20〜12:50 スイム中級（背泳ぎ・平泳ぎ）	
13:15〜14:15 ヨガ 原	13:00〜14:00 e-swim スタッフ	
14:30〜15:00 RADICAL POWER30 斉藤		
15:15〜16:00 STEPベーシック 田中		15:30〜21:00 アクアティックスクール
16:10〜16:40 スタートエアロ 田中		
17:00〜17:40 エキスパートクラス（子ども/半面）		
18:00〜18:40 エキスパートクラス（子ども/半面）		
19:00〜19:45 ヨガ 田中		
20:00〜20:45 エアロベーシック 田中		
21:00〜21:45 RADICAL POWER45 斉藤		

火

休館日

水

スタジオ	プール（成人）	プール（子ども）
10:40〜11:00 スローエアロ AI	10:20〜10:40 アクアウォーキング	10:15〜12:15 アクアティックスクール
11:15〜12:15 背骨コンディショニング 奥谷	10:50〜11:20 スイム初級（クロール）	
12:30〜13:15 エアロベーシック 奥谷	11:30〜12:00 アクアキックボクシング AI	
13:35〜14:20 ベリーダンス HALU	12:15〜12:45 Skin Dive スタッフ	
14:30〜15:15 バレトン 舞	12:50〜13:20 水中機能改善 HALU	14:30〜18:45 アクアティックスクール
15:25〜16:05 ZUMBA 舞		
16:15〜17:00 ルーシーダットン 舞		
17:15〜18:15 英語で空手（子ども） 林		
19:05〜19:50 POWER CARDIO 45 福井	19:15〜19:45 アクアビクス 30 愛場	
20:05〜20:50 FIGHT DO 45 福井		
21:00〜22:00 アロマコンディショニング mako		

木

スタジオ	プール（成人）	プール（子ども）
10:30〜11:15 ストレッチヨガ 淡川	10:30〜11:00 スイム初級（クロール）	10:15〜12:15 アクアティックスクール
11:25〜12:10 バランスボール 淡川		
12:20〜13:20 PHIピラティス60 井上		
13:30〜14:00 スタートSTEP 平田		
14:15〜14:45 青竹体操 平田		
15:00〜15:45 ZUMBA 片岡		
16:00〜17:00 フラダンス イズミ Hula Halau		
17:10〜17:40 エキスパートクラス（子ども/半面）		
18:00〜18:40 エキスパートクラス（子ども/半面）		
19:20〜19:50 スタートSTEP 加藤		
20:00〜20:45 ZUMBA 加藤		
21:00〜21:45 ヨガ 山村	20:45〜21:15 スイム上級（バタフライ）	

金

スタジオ	プール（成人）	プール（子ども）
10:30〜10:50 練功 白澤	10:20〜10:40 アクアウォーキング	10:15〜12:15 アクアティックスクール
11:00〜12:00 健康太極拳 白澤	10:50〜11:20 スイム中級（背泳ぎ・平泳ぎ）	
12:30〜13:15 ZUMBA 加藤	11:30〜12:00 アクアキックボクシング 林	
13:25〜14:10 ピラティス 加藤	12:45〜13:15 スイム上級（バタフライ）	
14:25〜15:10 STEPベーシック 水本		14:30〜21:00 アクアティックスクール
15:20〜15:50 スタートエアロ 水本		
16:00〜17:00 セルフコンディショニング 若水		
17:10〜17:40 エキスパートクラス（子ども/半面）		
18:00〜18:40 エキスパートクラス（子ども/半面）		
19:15〜19:45 RADICAL POWER30 和田		
20:00〜21:00 PHIピラティスボール 井上		
21:10〜21:55 FIGHT DO45 斉藤	21:00〜22:00 e-swim スタッフ	

土

スタジオ	プール（成人）	プール（子ども）
10:20〜11:05 ヨガ Ikuko		9:00〜11:15 アクアティックスクール
11:15〜12:00 FIGHT DO45 福井	11:15〜11:45 アクアビクス30 林	
12:15〜12:45 RADICAL POWER30 斉藤		11:45〜13:00 アクアティックスクール
13:00〜14:00 フラダンス 長尾		
14:15〜15:00 ジャイロキネシス Ikuko		14:00〜17:15 アクアティックスクール
15:15〜15:45 ポルドブラ Ikuko		
16:00〜16:45 A-ヨガ 川内		
17:30〜18:15 RADICAL POWER45 片野		
18:30〜19:15 KaQila 尾山		

日

スタジオ	プール（成人）	プール（子ども）
10:20〜11:00 ストリートダンス YUMI		9:00〜11:15 アクアティックスクール
11:15〜12:15 セルフコンディショニング YUMI	11:15〜11:45 アクアビクス30 細川	
14:30〜15:30 POWER CARDIO60 和田		11:45〜13:00 アクアティックスクール
15:45〜16:15 ボールストレッチ スタッフ		
13:00〜18:30 ファミリービジター		

- インストラクターの都合により、プログラム・内容を変更する場合がございます。
- バーベル・ストレッチポール・ステップ・バランスボール・を使うレッスンは、器具がなくなり次第締め切らせていただきます。
- レッスンの途中入場、退場は安全上のため、ご遠慮ください。
- 強度・難度は安全に運動して頂くための目安です。体力に合ったレッスンにご参加ください。
- 体調が優れない場合は、無理をせず、担当のインストラクターにご相談下さい。