

2020.10~



STUDIO&POOL TIME SCHEDULE

月			火	水			木			金			土			日					
スタジオ	プール	有料ヨガ		スタジオ	プール	有料ヨガ	スタジオ	プール	有料ヨガ	スタジオ	プール	有料ヨガ	スタジオ	プール	有料ヨガ	スタジオ	プール	有料ヨガ			
9:00			休館日																		
10:00																					
11:00	10:30~11:00 ストレッチヨガ 川井	10:30~11:30 リセットヨガ 塚部			10:40~11:00 スロ-エアロビク AI	10:20~10:40 アクアヨーキング	10:00~11:10 アンチエイジング70 古味 体験不可	10:30~11:15 ストレッチヨガ 淡川	10:30~11:00 スイム中級 (4泳法)		10:20~10:40 アクアヨーキング	10:30~11:30 シェイプアップヨガ 門田	10:20~10:50 スタートエアロ 杉本	9:00~12:45 アクアティック スクール (子ども)	10:20~11:05 ストリートダンス YUMI	9:00~12:45 アクアティック スクール (子ども)					
12:00	11:20~11:50 エアロベーシック 川井	10:15~12:15 アクアティック スクール (子ども)			11:30~12:30 背骨コンディショニング 奥谷	10:50~11:20 スタート プール		10:15~12:15 アクアティック スクール (子ども)	11:00~12:00 自律神経調整ヨガ ~朝Ver~ 塚部	11:00~12:00 健康太極拳 白澤	10:50~11:20 スイム中級 (4泳法)	11:00~12:00 アクアティック スクール (子ども)	11:00~11:30 RADICAL POWER 30 杉本	11:15~11:45 アクアピクス30 林	11:00~12:00 シェイプアップヨガ 葛迫	11:30~12:15 セルフコンディショニング YUMI	11:15~11:45 アクアピクス30 細川		11:00~12:00 リセットヨガ 門田		
13:00	12:30~13:15 かんたん ダンスEX 舞				12:15~12:45 Skin Dive スタッフ		12:00~13:00 自律神経調整ヨガ ~昼Ver~ 古味	12:00~12:45 PHIピラティス45 井上	12:30~13:00 アクアピクス30 marcia		12:30~13:00 スイム上級(4泳法)	12:30~13:30 フロ-ヨガ 松村 体験不可		12:00~12:45 ZUMBA Mika	12:30~13:30 フロ-ヨガ 川内		12:50~13:35 FIGHT DO 45 松本				
14:00	13:30~14:15 ルーシーダットン 舞	13:00~14:00 e-swim スタッフ			13:15~14:00 ヨガ 原			13:30~14:00 スタートSTEP 平田	13:15~13:45 水中体操 marcia		13:30~14:15 FIGHT DO 45 万波			13:00~13:45 フラダンス 長尾			13:00~14:00 デトックスヨガ 門田				
15:00	14:45~15:15 STEPベーシック 田中				14:30~15:15 バレトン 舞			14:15~14:45 青竹体操 平田			14:30~15:00 STEPベーシック 水本		14:15~15:15 Salsation Yukiko								
16:00					15:30~16:15 ZUMBA 舞			15:00~15:45 ZUMBA 片岡			15:20~15:50 スタートエアロ 水本			14:00~19:15 アクアティック スクール (子ども)							
17:00					17:15~18:15 英語で空手 (子ども) 林	14:30~20:45 アクアティック スクール (子ども) 時間変更		16:15~17:00 フラダンス イズミ Hula Halau			16:15~17:00 セルフコンディショニング 若水			17:15~18:00 RADICAL POWER45 片野							
18:00	15:40~21:00 アクアティック スクール (子ども)							15:40~20:45 アクアティック スクール (子ども)			14:30~21:00 アクアティック スクール (子ども)										
19:00	19:00~19:30 ヨガ 田中	女性専用クラス 19:00~20:10 アンチエイジング ヨガ70 川内 体験不可				19:30~19:50 アクアヨーキング				19:00~20:00 シェイプアップヨガ 美世											
20:00	19:50~20:20 エアロベーシック 田中				19:45~20:30 かんたんストリートダンス 福留		19:15~20:15 フロ-ヨガ 川内 体験不可	19:45~20:30 ZUMBA 松園		19:00~20:00 シェイプアップヨガ 美世											
21:00		20:50~21:50 自律神経調整ヨガ ~夜Ver~ 亀井						20:45~21:15 スイム上級(4泳法)		20:45~21:45 自律神経調整ヨガ ~夜Ver~ 美世			20:00~20:45 1.3.5週目 CorePowerYogaCPY 3.4週目 PHIピラティス ポール 井上								
22:00					21:00~21:45 アロマコンディショニング mako		20:50~21:50 リセットヨガ 川内	21:15~22:00 FIGHT DO 45 万波			20:45~21:45 e-swim スタッフ		20:00~21:00 デトックスヨガ 美世								
22:30																					

- 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。