TRIAXIS KONAN YAMATE

STUDIO&POOL TIME SCHEDULE

2019.5〜

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	12:20〜12:50 スイム中級（背泳ぎ・平泳ぎ）	
12:15〜13:15 かんたんダンスEX 舞	13:00〜14:00 e-swim スタッフ	
13:30〜14:15 ルーシーダットン 舞		
14:30〜15:00 体幹トレーニング 舞		
15:15〜16:00 STEPベーシック 田中		15:40〜21:00 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 1・3・5週目 RADICAL POWER45 2・4週目 FIGHT DO 45 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
11:10〜12:10 背骨コンディショニング 奥谷	10:50〜11:20 スタートプール	
12:20〜13:05 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	
13:15〜14:15 ヨガ 原	12:15〜12:45 Skin Dive スタッフ	
14:25〜15:10 バレトン 舞		14:30〜19:00 アクアティックスクール
15:20〜16:05 ZUMBA 舞		
16:15〜17:00 ラテンダンス 舞		
17:15〜18:15 英語で空手（子ども） 林		
19:15〜19:45 筋膜リリース 福井	19:15〜19:45 アクアビクス 30 愛場	
20:00〜20:45 ZUMBA 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	12:30〜13:00 アクアビクス30 marcia	
13:30〜14:00 スタートSTEP 平田	13:15〜13:45 水中体操 marcia	
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）		
内容変更 19:45〜20:45 ZUMBA 松園		
21:00〜21:45 エアロベーシック 松園	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 機能改善 柴田	11:30〜12:00 アクアビクス30 林	
13:25〜14:10 キック&シェイプ 柴田	12:30〜13:00 スイム上級（バタフライ）	
14:25〜15:10 STEPベーシック 水本		
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 CorePowerYoga CPY 井上		
20:00〜21:00 PHIピラティスボール 井上		
21:10〜21:55 RADICAL POWER 45 杉本	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）
内容変更 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
内容変更 11:00〜11:30 RADICAL POWER 30 杉本	11:15〜11:45 アクアビクス30 林	
NEW 11:45〜12:45 ZUMBA Mika		
13:00〜14:00 フラダンス 長尾		
NEW 14:15〜15:15 Salsation Yukiko		14:00〜17:30 アクアティックスクール
16:00〜16:45 A-ヨガ 川内		
17:15〜18:15 RADICAL POWER60 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		9:00〜12:45 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	
12:30〜13:30 FIGHT DO 60 松本		
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。