



# スタジオプログラム

2024年4月改訂版

月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:35~11:20		10:35~11:20		10:35~11:20	別途、掲示	10:35~11:20		10:15~10:45			
ヨガ45 岩井	10:20~11:30 成人 マスターズ (有料)	バレトン45 有我		月替わりレッスン 大西		太極拳45 佐々木	10:15~11:15 ベビー スイミング (有料)	ステップ 初級30 MASA		10:20~11:30 ジュニア スクール	10:20~11:30 ジュニア スクール
11:35~12:20		11:35~12:20	11:05~12:15	11:35~12:20		11:35~12:20		11:00~11:45			
エアロビクス 初級45 MASA		カラダリセット45 清水	成人 レディース (有料)	バレトン45 清水		エアロビクス 初級45 大西	11:05~12:15 成人 レディース (有料)	エアロビクス 初級45 MASA			
12:35~13:05				12:35~13:20		12:35~13:05		12:00~12:45			
ステップ 初級30 村上		13:00~13:30		ヨガ45 岩井		ステップ 初級30 大西		ヨガ45 岩井			
13:20~13:50		ステップ 初級30 美味		13:40~14:25	13:30~14:00	13:40~14:10	13:30~14:00	13:15~14:15			
バトル ミックス30 村上	13:30~14:00 アクア ピクス30	13:45~14:30		エアロビクス 初級45 丸山	アクア ウォーキング30 奴留湯	ポディコン30 村上	アクアダンベル 30 佐野	キッズダンス (有料)			
14:05~14:50		エアロビクス 初級45 美味		14:40~15:10	14:00~15:00	14:25~14:55					
ピラティス45 有我		14:45~15:15		B-RAMP 30 岩井	成人ソフト スイム (有料)	パラエティ レッスン30 別途掲示					
		ストレッチ ポール30 美味									
16:30~17:30											
キッズダンス (有料)											
17:45~18:45											
キッズダンス (有料)											
19:30~20:15	15:30~20:20 ジュニア スクール	19:30~20:15	15:30~20:20 ジュニア スクール	19:30~20:15	15:30~20:20 ジュニア スクール	19:30~20:00	15:30~20:20 ジュニア スクール	19:30~20:15		13:20~20:20 ジュニア スクール	
エアロビクス 初級45 MASA		ピラティス45 有我		ステップ 初級45 清水		バトル ミックス30 MASA		エアロビクス 初級45 村上			
20:30~21:15		20:30~21:15		20:30~21:15		20:15~21:00					
ステップ 初級45 MASA	20:10~21:20 成人 マスターズ (有料)	エアロビクス 初級45 丸山	別途、掲示	20:30~21:15	20:10~21:20 成人 マスターズ (有料)	エアロビクス 初級45 MASA				20:10~21:20 成人 マスターズ (有料)	
				20:30~21:15							
				週替わりレッスン 清水							

●レッスン開始30分前よりスタジオ参加者カードを配布いたします。  
●安全管理上、レッスン開始以降の途中入場はご遠慮ください。

●都合により、急遽クラスを変更する場合がございます。ご了承ください。  
●パラエティレッスンの内容は、毎月掲示板にて掲示いたしますのでご確認ください。