

# スタジオ・プールプログラム週間予定表 1/1~

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	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
10:00													
30	10:30~11:15 ZUMBA45 辻 友寛		10:30~11:15 ヨガ45 佐野 英樹		10:30~11:00 Enjoy★Ramp30 前田 翼			10:30~11:15 ZUMBA45 辻 友寛			10:15~15:25 ジュニア スイミング スクール (有料)	10:30~11:15 エアロピクス初級45 井上 明美	
11:00		11:00~12:10 マスターズ スイム (有料)	11:30~12:00 B-RAMP30 岡留 志保	11:30~12:00 アクアピクス30 井上 明美	11:15~12:00 Enjoy★DANCE45 前田 翼	11:00~12:10 マスターズ スイム (有料)		11:30~12:15 エアロピクス中級45 辻 友寛	11:30~12:00 アクアピクス30 前田 泰夫	10:45~11:30 エアロピクス初級45 油田 直美		11:30~12:00 アクアダンベル30 前田 翼	
30	11:30~12:15 エアロピクス初級45 辻 友寛		12:15~12:45 ステップ初級30 西井 聡子		12:15~13:00 ヨガ45 村上 累			12:30~13:00 ボディコン30 矢田 彩恵		11:45~12:30 ヨガ45 村上 累			
12:00		12:20~12:50 すいすいクロール 定員10名	13:00~13:45 エアロピクス初級45 西井 聡子	13:30~14:00 はじめてスイム 定員10名	13:15~14:00 エアロピクス初級45 小田 有紀子			13:15~14:00 エアロピクス初級45 向井 洋介		12:45~13:30 ZUMBA45 油田 直美		13:00~13:30 ボディコン30 前田 翼	
30	12:30~13:15 ヨガ45 小林 千穂子		14:00~14:15 ストレッチ	14:00~15:10 マスターズ スイム (有料)	14:15~14:45 ストレッチボール30 岡留 志保	14:15~14:45 アクアピクス30 小田 有紀子		14:15~15:00 ヨガ45 伊藤 寿美				13:45~14:15 ストレッチボール30 前田 翼	
13:00		13:30~14:00 アクアダンベル30 前田 翼							14:00~15:10 マスターズ スイム (有料)				
30	13:30~14:15 エアロピクス初級45 慶田 成美		15:30~16:15 運動能力向上塾 ウルトラ体育 (有料)	15:30~19:00 ジュニア スイミング スクール (有料)	15:30~16:15 運動能力向上塾 ウルトラ体育 (有料)	15:30~19:00 ジュニア スイミング スクール (有料)			15:30~19:00 ジュニア スイミング スクール (有料)				
14:00		14:30~15:15 ピラティス45 慶田 成美	16:30~17:15 運動能力向上塾 ウルトラ体育 (有料)		16:30~17:15 運動能力向上塾 ウルトラ体育 (有料)								
30	14:30~15:15 ピラティス45 慶田 成美		19:45~20:30 バレトン45 富田 麻紀子		19:30~20:15 Enjoy★Ramp45 前田 翼	20:00~21:10 マスターズ スイム (有料)		19:15~20:00 ヨガ45 伊藤 寿美	20:00~21:10 マスターズ スイム (有料)				
15:00		15:30~19:00 ジュニア スイミング スクール (有料)			20:30~21:15 Enjoy★DANCE45 前田 翼			20:15~21:00 ZUMBA45 滝本 ヤニナ		20:15~20:45 ストレッチボール30 井上 明美			
30	15:30~19:00 ジュニア スイミング スクール (有料)		20:40~21:10 アクアピクス30 矢田 彩恵					21:20~21:50 すいすいクロール 定員10名					
16:00													
30													
17:00													
19:00													
30	19:30~20:15 エアロピクス初級45 井上 明美												
20:00													
30	20:30~21:15 エアロピクス中級45 井上 明美												
21:00													
30													
22:00													
30													

内容変更

NEW 新規開講

※

太枠は  
変更箇所です

- 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、クラスを変更する場合があります。
- レッスン開始30分前より、スタジオ前にて参加カードを配布いたします。レッスン前に担当インストラクターにお渡し下さい。
- アクアピクス・アクアダンベル、アクアウォーキングは19名までの参加で2コース、20名以上の参加で3コース使用します。
- 初めてスイム・すいすいクロールは5名までの参加で1コース、6名以上の参加で2コース使用します。

