

## アクロス鈴蘭台

## スタジオ・プールタイムテーブル表

2025年4月改定～

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	スタジオ	プール	
10:00 30 10:30~11:00 エアロピクス初級 芦田ひとみ		10:00 30 10:30~11:15 ヨガ 吉田寛子		10:00 30 10:30~11:00 SHAPE × BOX 長谷川拓哉		10:00 30 10:30~11:15 ヨガ 松田直子		10:00 30 10:30~11:15 バレトン 松田直子		10:00 30 10:30~11:15 ヨガ 下迫典子		10:00 30 10:30~11:15 ダンス初級 吉岡麻子		
11:00 30 11:15~11:45 ステップ初級 芦田ひとみ	11:20~11:50 アクアウォーキング 江里口聖未	11:00 30 11:30~12:00 SHAPE × BOX 江里口聖未		11:00 30 11:15~12:00 ヨガ 松田直子	11:15~12:00 スイミングスクール (クロール・背泳ぎ・平泳ぎ) ~登録制~ 長谷川拓哉	11:00 30 11:30~12:15 ZUMBA 柴田尚代		11:00 30 11:30~12:15 ヨガ 山路佳子	12:00 30 12:30~13:00 AERO × BOX I 長谷川拓哉	12:00 30 12:30~12:15 パワーヨガ 下迫典子	12:00 30 12:30~13:15 ヨガ 山路佳子	12:00 30 12:30~13:15 ヨガ 駒沢暢子		
12:00 30 12:00~12:45 ダンス初級 Miki		12:00 30 12:15~12:45 エアロピクス初級 今濱真理子	12:00 30 12:30~13:00 すいすい背泳ぎ 中井輝昭	12:00 30 12:15~12:45 ADJUST × BOX 渡邊真理	12:00 30 13:00~13:45 ダンス初級 MANAMI	12:00 30 13:00~13:45 アクアダンベル 長谷川拓哉	12:00 30 13:00~13:45 ヨガ 上澤 奈穂	12:00 30 13:00~14:15 フランダンス 上澤 奈穂	12:00 30 13:00~14:15 すいすい平泳ぎ 田中 美優	12:00 30 13:00~14:15 SHADE × BOX 長谷川拓哉	12:00 30 13:00~14:15 エアロピクス初中級 芦田ひとみ	12:00 30 14:00~14:45 BAILA BAILA 中西幸子	12:00 30 14:00~14:45 ADJUST × BOX 長谷川拓哉	
13:00 30 13:00~13:45 ヨガ 中西幸子		13:00 30 13:00~13:45 エアロピクス中級 今濱真理子	13:00 30 13:15~13:45 すいすい平泳ぎ 中井輝昭	13:00 30 13:00~13:45 ヨガ 土居ゆかり	13:00 30 14:00~14:45 すいすいバタフライ 中井輝昭	13:00 30 14:00~14:45 ヨガ 下迫典子	13:00 30 14:00~14:45 はじめてスイム 長谷川拓哉	13:00 30 14:00~14:45 太極拳 佐藤 さおり	13:00 30 14:00~14:45 すいすいクロール 田中 美優	13:00 30 14:00~14:45 BAILA BAILA 芦田ひとみ	13:00 30 14:00~14:45 1・3・5週目 CHOREOLOGY bySALSATION 2・4週目 ZUMBA	13:00 30 14:00~14:45 1・3・5週目 CHOREOLOGY bySALSATION 2・4週目 ZUMBA	13:00 30 14:00~14:45 1・3・5週目 CHOREOLOGY bySALSATION 2・4週目 ZUMBA	
14:00 30 14:00~14:30 B-RAMP 女性限定～ 中西幸子	14:00~14:30 アクアピクス 長谷川 拓哉	14:00 30 14:30~16:30 SALSATION® 中橋洋子	14:00 30 15:30~16:30 整体ストレッチ 山内一郎	14:00 30 15:00~16:00 SALSATION® 中橋洋子	14:00 30 16:15~17:00 整体ストレッチ 山内一郎	14:00 30 16:50~18:00 ユニア スイミング スクール ＜2コース＞	14:00 30 17:45~18:30 ウルトラ体育	14:00 30 17:45~18:30 ユニア スイミング スクール ＜2コース＞	14:00 30 17:45~18:30 ウルトラ体育	14:00 30 18:00~18:30 1・3・5週目 CHOREOLOGY bySALSATION 2・4週目 ZUMBA	14:00 30 18:00~18:30 1・3・5週目 CHOREOLOGY bySALSATION 2・4週目 ZUMBA	14:00 30 18:00~18:30 1・3・5週目 CHOREOLOGY bySALSATION 2・4週目 ZUMBA	14:00 30 18:00~18:30 1・3・5週目 CHOREOLOGY bySALSATION 2・4週目 ZUMBA	
15:00 30 15:45~16:30 BAILA BAILA 中西幸子		15:00 30 15:30~16:30 スイミングスクール (4泳法) ～登録制～ 中井輝昭	15:00 30 16:15~17:00 整体ストレッチ 山内一郎	15:00 30 16:15~17:00 SALSATION® 西部実香	15:00 30 16:15~17:00 ダンスバラエティ 西部実香	15:00 30 16:50~18:00 ユニア スイミング スクール ＜2コース＞		15:00 30 16:50~18:00 ユニア スイミング スクール ＜2コース＞		15:00 30 16:50~18:00 ユニア スイミング スクール ＜2コース＞	15:00 30 16:50~18:00 ユニア スイミング スクール ＜2コース＞	15:00 30 16:50~18:00 ユニア スイミング スクール ＜2コース＞	15:00 30 16:50~18:00 ユニア スイミング スクール ＜2コース＞	15:00 30 16:50~18:00 ユニア スイミング スクール ＜2コース＞
16:00 30 16:45~17:30 17:00 30 17:00~17:30 ウルトラ体育 (ジュニア)		16:00 30 16:45~17:30 整体ストレッチ 山内一郎	16:00 30 17:45~18:30 ユニア スイミング スクール ＜2コース＞	16:00 30 17:45~18:30 整体ストレッチ 山内一郎	16:00 30 17:45~18:30 ユニア スイミング スクール ＜2コース＞	16:00 30 17:45~18:30 整体ストレッチ 山内一郎		16:00 30 17:45~18:30 整体ストレッチ 山内一郎		16:00 30 17:45~18:30 整体ストレッチ 山内一郎		16:00 30 17:45~18:30 整体ストレッチ 山内一郎		
18:30 30 19:15~19:45 エアロピクス初級 森さとみ		18:30 30 19:15~19:45 SHAPE × BOX 長谷川拓哉	18:30 30 20:00~20:45 パワーヨガ 下迫典子	18:30 30 20:30~21:00 アクアピクス 長谷川拓哉	18:30 30 20:30~21:00 エアロピクス初級 森さとみ	18:30 30 20:30~21:00 ヨガ 下迫典子		18:30 30 20:30~21:00 ヨガ 下迫典子	18:30 30 20:30~21:00 ヨガ 下迫典子	18:30 30 20:30~21:00 ヨガ 下迫典子	18:30 30 20:30~21:00 ヨガ 下迫典子	18:30 30 20:30~21:00 ヨガ 下迫典子	18:30 30 20:30~21:00 ヨガ 下迫典子	
19:00 30 20:15~21:15 SALSATION® 中橋洋子		19:00 30 21:00~22:00 パワーアップ	19:00 30 21:00~22:00 スイム	19:00 30 21:00~22:00 アクアピクス 長谷川拓哉	19:00 30 21:00~22:00 エアロピクス初級 森さとみ	19:00 30 21:00~22:00 ヨガ 下迫典子		19:00 30 21:00~22:00 ヨガ 下迫典子	19:00 30 21:00~22:00 ヨガ 下迫典子	19:00 30 21:00~22:00 ヨガ 下迫典子	19:00 30 21:00~22:00 ヨガ 下迫典子	19:00 30 21:00~22:00 ヨガ 下迫典子	19:00 30 21:00~22:00 ヨガ 下迫典子	
20:00 30 20:15~21:15 SALSATION® 中橋洋子		20:00 30 21:00~22:00 パワーアップ	20:00 30 21:00~22:00 スイム	20:00 30 21:00~22:00 アクアピクス 長谷川拓哉	20:00 30 21:00~22:00 エアロピクス初級 森さとみ	20:00 30 21:00~22:00 ヨガ 下迫典子		20:00 30 21:00~22:00 ヨガ 下迫典子	20:00 30 21:00~22:00 ヨガ 下迫典子	20:00 30 21:00~22:00 ヨガ 下迫典子	20:00 30 21:00~22:00 ヨガ 下迫典子	20:00 30 21:00~22:00 ヨガ 下迫典子	20:00 30 21:00~22:00 ヨガ 下迫典子	
21:00 30 21:00~21:45 お気軽にご参加ください。 ※スタッフはつきません。														

■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。

■プールでのレッスンに閑ましても、レッスン開始5分前よりコース変更を行います。ご協力をお願い致します。

■プールご利用前は必ずシャワーを浴び、お化粧・整髪料は全て落としてからご利用下さい。

■ 变更箇所です。 ■ 初めての方も参加しやすいレッスンです、■ トレーニングシューズ不要のレッスンです。

■都合により、クラスを変更する場合があります。

1・3・5週目  
CHOREOLOGY  
bySALSATION  
2・4週目  
ZUMBA1・3週目  
クロール  
2週目  
平泳ぎ  
4週目  
バタフライ19:30~20:15  
ヨガ  
下迫典子20:00~20:30  
SALSATION®  
西部実香

油谷飛空

20:45~21:30  
ダンスバラエティ  
西部実香1・3・5週目  
ZUMBA  
2・4週目  
CHOREOLOGY  
bySALSATION