

アクロス滝ノ水

スタジオ・プールプログラム週間予定表

2024年 9月改訂

	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	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール		スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール
9																			
10	10:10~10:40 ストレッチボール30 見田 あき	はじめてガイダンス ステップアップ	10:15~10:45 はじめてスイム	10:10~10:55 からだりセット45 阿隅 貴美子	はじめてガイダンス ステップアップ		10:10~10:40 ポディコン30 浦山 鞠伍	はじめてガイダンス ステップアップ	10:00~11:10 レディース スクール <有料>		9:45~10:30 エアロビクス初級45 浜田 由美子	はじめてガイダンス ステップアップ	10:15~10:45 アクアウォーキング30 原瀬 重梨砂	10:10~10:40 ヨガ30 水野 貴子	はじめてガイダンス ステップアップ	9:40~10:60 ジュニア スクール <有料>	9:45~10:30 ヨガ45 籠地 朋美	はじめてガイダンス ステップアップ	
11	10:55~11:40 ステップ初級45 杉村 美奈子		10:50~12:00 レディース スクール <有料>	11:10~11:55 エアロビクス中級45 後藤 貴子		11:30~12:15 アクアピクス45 牧 由美		11:00~11:30 ヨガ30 見田 あき	11:45~12:15 アクアピクス30 原瀬 重梨砂		10:45~11:15 MEGA DANZ30 浜田 由美子		11:00~11:45 アクアピクス45 大森 一子	11:00~11:45 ヨガ45 水野 貴子		11:15~11:45 アクアピクス30 川野 帆夏	10:45~11:30 エアロビクス初級45 籠田 良子		11:00~11:45 アクアピクス45 新野 正法
12	11:55~12:25 B-RAMP30 杉村 美奈子	女性限定		12:16~13:00 リトモス45 浜田 由美子				12:20~13:05 パラエティ45 IR・キャスト			11:30~12:15 ヨガ45 中根 衣莉		12:05~12:35 ポディコン30 原瀬 重梨砂		12:05~13:15 ジュニア スクール <有料>	11:45~12:30 リトモス45 籠田 良子			
13	12:40~13:25 BAILABAILA45 杉村 美奈子		13:00~13:30 アクアウォーキング30 入江 梓					13:20~13:50 パラエティ30 IR・キャスト			12:30~13:15 ZUMBA45 中根 衣莉		13:00~13:45 エアロビクス初級45 中根 衣莉		12:45~13:30 パレトン45 林田 佳世				
14	13:40~14:25 パレトン45 木俣 幸子			14:00~14:45 エアロビクス初級45 杉村 美奈子		14:00~15:10 マスターズ スクール <有料>		14:05~14:50 エアロビクス中級45 浜田 由美子	14:10~14:25 前導ストレッチ ポール講座	14:00~15:10 マスターズ スクール <有料>		13:40~14:25 エアロビクス初級45 木俣 幸子		14:00~15:10 マスターズ スクール <有料>	14:00~19:30 BAILABAILA45 杉村 美奈子	14:00~19:30 ジュニア スクール <有料>		はじめてガイダンス ステップアップ	
15	14:40~15:25 からだりセット45 木俣 幸子	はじめてガイダンス ステップアップ	15:15~20:15 ジュニア スクール <有料>	15:00~15:30 B-RAMP30 杉村 美奈子	女性限定	15:15~20:10 ジュニア スクール <有料>		15:05~15:50 MEGA DANZ45 浜田 由美子		15:15~18:55 ジュニア スクール <有料>		14:40~15:25 ヨガ45 籠地 朋美	はじめてガイダンス ステップアップ	15:15~20:10 ジュニア スクール <有料>					
16								16:30~18:45 キッズ空手 スクール <有料>											
17																			
18																			
19				19:00~19:45 BAILA BAILA45 原瀬 重梨砂												18:45~19:30 リトモス45 浜田 由美子			
20	20:00~20:45 エアロビクス中級45 山本 真子	はじめてガイダンス ステップアップ	20:30~21:00 アクアピクス30 川野 帆夏	20:05~20:50 リトモス45 籠田 良子	はじめてガイダンス ステップアップ	担当: 種目変更 20:25~20:55 アクアウォーキング30 キャスト	20:10~20:55 ヨガ45 籠地 朋美	はじめてガイダンス ステップアップ	20:00~21:10 マスターズ スクール <有料>		20:10~20:55 エアロビクス中級45 後藤 貴子	はじめてガイダンス ステップアップ	20:30~21:00 コレクトタイム30 キャスト	はじめてガイダンス ステップアップ	20:00~21:10 マスターズ スクール <有料>				
21	21:00~21:45 エアロビクス初級45 山本 真子	はじめてガイダンス ステップアップ	担当: 種目変更 21:10~21:40 川野 帆夏	21:10~21:40 ポディコン30 川野 帆夏	担当: 変更	21:10~21:40 エンジョイスイム	21:10~21:55 パレトン45 林田 佳世	はじめてガイダンス ステップアップ	NEW		21:15~21:45 バトルミックス30 川野 帆夏	はじめてガイダンス ステップアップ		はじめてガイダンス ステップアップ	21:20~21:50 エンジョイスイム				

休館日

■レッスン開始30分前より参加カードをお配り致します。尚、30分前に参加者カードがなくなる場合もございますので、ご了承下さい。
■シェイプTIMEに関しては整理券は不要です。