



スタジオプログラム

2024年10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
10:00-10:05												
10:10-10:15												
10:20-10:25												
10:30-10:35												
10:40-10:45	10:35~11:20	10:20~11:30 成人 マスターズ (有料)	10:35~11:20		10:35~11:20		10:35~11:20		10:15~10:45 ステップ 初級30 MASA	10:20~11:30 ジュニア スクール		
10:50-10:55	ヨガ45 岩井		ヨガ45 田口		パラエティ レッスン45 別途掲示		太極拳45 佐々木		MASA			
11:00-11:05												
11:10-11:15	11:35~12:20		11:35~12:20	11:05~12:15 成人 レディース (有料)	11:35~12:20		11:35~12:20	11:05~12:15 成人 レディース (有料)	11:00~11:45	11:05~12:15 成人 レディース (有料)	11:00~11:45	
11:20-11:25	エアロピクス 初級45 MASA		カラダリセット45 清水			バレトン45 清水			エアロピクス 初中級45 大西			エアロピクス 初中級45 MASA
11:30-11:35												
11:40-11:45	12:35~13:05		12:35~13:05		12:35~13:20		12:35~13:20		12:00~12:45		12:00~12:45	
11:50-11:55	ステップ 初級30 村上		13:00~13:30		ヨガ45 岩井		ダンス 初級45 後藤		ヨガ45 岩井		13:15~14:15	
12:00-12:05			13:30~14:00									
12:10-12:15	13:20~13:50	13:30~14:00 アクア ピクス30 奴留湯	13:45~14:30		13:40~14:25	13:30~14:00 アクア ウォーキング30 奴留湯	13:40~14:10	13:30~14:00 アクア ダンベル 30 佐野	キッズダンス (有料)	13:20~20:20 ジュニア スクール		
12:20-12:25	バトル ミックス30 村上			エアロピクス 初級45 美咲			エアロピクス 初級45 丸山				ボディコン30 村上	
12:30-12:35			14:45~15:15		14:40~15:10	14:00~15:00 成人ソフト スイム (有料)	14:25~15:10					
12:40-12:45	ピラティス45 有我		ストレッチ ボール30 美咲		B-RAMP 30 岩井			バレトン45 有我				
12:50-12:55												
13:00-13:05	16:30~17:30	15:30~20:20 ジュニア スクール										
13:10-13:15	キッズダンス (有料)											
13:20-13:25												
13:30-13:35	17:45~18:45											
13:40-13:45	キッズダンス (有料)											
13:50-13:55												
14:00-14:05												
14:10-14:15	19:30~20:15	15:30~20:20 ジュニア スクール	19:30~20:15		19:30~20:15		19:30~20:00	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	
14:20-14:25	エアロピクス 初中級45 MASA			ヨガ45 丸山		ステップ 初級45 清水			バトル ミックス30 MASA			エアロピクス 初級45 村上
14:30-14:35												
14:40-14:45	20:30~21:15		20:30~21:15		20:30~21:15		20:15~21:00					
14:50-14:55	ステップ 初級45 MASA	20:10~21:20 成人 マスターズ (有料)	エアロピクス 初中級45 丸山		週替わりレッスン 清水	20:10~21:20 成人 マスターズ (有料)	エアロピクス 初級45 MASA					
15:00-15:05												
15:10-15:15												
15:20-15:25												
15:30-15:35												
15:40-15:45												
15:50-15:55												
16:00-16:05												
16:10-16:15												
16:20-16:25												
16:30-16:35												
16:40-16:45												
16:50-16:55												
17:00-17:05												
17:10-17:15												
17:20-17:25												
17:30-17:35												
17:40-17:45												
17:50-17:55												
18:00-18:05												
18:10-18:15												
18:20-18:25												
18:30-18:35												
18:40-18:45												
18:50-18:55												
19:00-19:05												
19:10-19:15												
19:20-19:25												
19:30-19:35												
19:40-19:45												
19:50-19:55												
20:00-20:05												
20:10-20:15												
20:20-20:25												
20:30-20:35												
20:40-20:45												
20:50-20:55												
21:00-21:05												
21:10-21:15												
21:20-21:25												
21:30-21:35												
21:40-21:45												
21:50-21:55												
22:00-22:05												
22:10-22:15												
22:20-22:25												
22:30-22:35												
22:40-22:45												
22:50-22:55												
23:00-23:05												
23:10-23:15												
23:20-23:25												
23:30-23:35												
23:40-23:45												
23:50-23:55												
00:00-00:05												

別途、掲示

女性限定

別途、掲示

●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。
●バ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。