

スタジオ・プールプログラム

	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	
10:15														
30					10:15~10:30 おはようストレッチ			10:15~10:30 おはようストレッチ		10:15~10:30 おはようストレッチ				
11:00	10:30~11:15 エアロビクス初級45 (谷)		10:30~11:00 エアロビクス初級30 (大田)	10:30~11:00 アクアビクス30 (楠瀬)		10:30~11:00 アクアビクス30 (松井)		10:45~11:30 エアロビクス初級45 (若山)		10:45~11:30 SHAPE×BOX 45 (楠瀬)	内容変更	10:30~11:15 モーニング バラエティ 掲示板にて告知		
30	11:30~12:00 B-RAMP30 (谷)	女性限定	11:15~12:15 ヨガ60 (大田)	11:15~11:45 かんたんクロール30 (山口)		10:45~11:45 J-POPダンス60 (MAKIKO)					11:15~11:45 初級青泳ぎ30 (山口)	11:30~11:45 シェイプタイム		
12:00				内容変更		12:00~12:45 ZUMBA45 (大矢)		11:45~12:30 ステップ初級45 (谷)		11:45~12:45 salsation60 (miyabi)		12:00~12:30 初級平泳ぎ30 (山口)	内容変更	
30	12:15~13:00 ZUMBA45 (武田)		12:30~13:15 ボール30 &ストレッチ15 (若山)											
13:00						13:00~13:45 骨盤ストレッチ45 (大矢)		12:45~13:45 ヨガ60 (大田)	13:00~13:30 アクアビクス30 (谷)	13:00~14:00 ヨガ60 (浅井)		12:45~13:15 アクアビクス30 (松井)	13:00~13:45 アフタヌーン バラエティ 掲示板にて告知	13:15~14:00 ジュニア スイミング 体験会
30	13:15~14:00 太極拳45 (羽根)	13:30~14:00 アクアビクス30 (武田)	13:30~14:30 ヨガ60 (浅井)		内容変更									時間短縮
14:00					14:00~14:30 中級バタフライ30 (山口)			14:00~14:45 エアロビクス初級45 (大田)		14:15~14:45 ADJUST×BOX30 (楠瀬)		14:15~14:45 ADJUST×BOX 30 (河村)		
30	14:15~15:00 ボルドブラ45 (橋井)		14:45~15:15 ADJUST×BOX 30 (松井)											
15:00						15:15~15:30 シェイプタイム								
30	15:30~16:15 ジュニア 運動機能向上塾		15:30~16:15 ジュニア 運動機能向上塾					15:30~16:15 ジュニア 運動機能向上塾		15:30~16:15 ジュニア 運動機能向上塾		15:30~16:15 ジュニア 運動機能向上塾		
16:00														
30	16:30~18:00 スタジオ開放		16:30~18:00 スタジオ開放			16:00~18:00 スタジオ開放		16:30~18:00 スタジオ開放	16:30~19:05 ジュニア スイミング	16:30~18:00 スタジオ開放		16:30~19:05 ジュニア スイミング	16:30~17:30 スタジオ開放	
17:00		16:30~19:05 ジュニア スイミング		16:30~19:05 ジュニア スイミング										
30	18:30~18:45 シェイプタイム							18:30~18:45 シェイプタイム						
19:00								19:00~19:30 ボール30 (大田)	内容変更	19:00~19:30 SHAPE×BOX 30 (河村)				
30	19:00~20:00 salsation60 (JULIE)		19:00~19:45 ZUMBA45 (武田)			19:00~20:00 J-POPダンス60 (MAKIKO)								
20:00			20:00~20:45 ZUMBA45 (武田)					19:45~20:30 エアロビクス初級45 (大田)		19:45~20:15 BATTLE×BOX 30 (河村)	担当者変更	19:30~20:30 マスターズ練習会 (谷)		
30	20:15~21:00 ヨガ45 (浅井)					20:15~21:00 ステップ初級45 (谷)								
21:00			21:00~21:15 シェイプタイム											
30														
22:00														

休

館

日

- ☑印のレッスンはシューズなしでも参加できます
- ☑印のレッスンはどなたでも参加できます
- スタッフ研修やオーディションの為、スタジオ開放を一時的に中止することがあります
- 安全管理上、レッスン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
- スタジオレッスンは開始30分前よりジムカウンターで参加者チップを配布いたします
- アクアレッスンには25名以上参加の場合3コース使用、レッスン中は赤台を引き上げます
- プール各レッスンは10分前にコース変更いたします
- ジュニアスイミングスクール中は最大3コースを使用させていただいております。