

# 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 (松井)		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)		10:45～11:15 ボディコン30 (楠瀬)		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)		11:15～12:15 ヨガ60 (大田)	11:15～11:45 初級クロール30 (山口)		10:45～11:45 J-POPダンス60 (MAKIKO)				11:30～11:45 シャイブタイム		11:15～11:45 はじめてスイム30 (山口)	11:30～11:45 シャイブタイム
12:00						12:00～12:45 ZUMBA45 (大矢)		11:45～12:30 ステップ初級45 (谷)		12:00～12:45 エアロビクス初級45 (楠瀬)		12:00～12:30 中級背泳ぎ30 (山口)	
30	12:15～13:00 ZUMBA45 (武田)		12:30～13:15 ボール30 & ストレッチ15 (若山)					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)		13:15～13:45 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
13:00						13:00～13:45 骨盤ストレッチ45 (大矢)							
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)										
14:00						14:00～15:00 ヨガ60 (橋井)		14:00～14:45 エアロビクス初級45 (大田)		14:15～15:15 salsation60 (miyabi)		14:15～14:45 ストレッチボール30 (河村)	
30	14:15～15:00 ボルドブラ45 (橋井)		14:45～15:15 ストレッチボール30 (松井)					15:00～15:15 シャイブタイム					
15:00													
30													
16:00													
30													
17:00	16:00～18:00 スタジオ開放		16:00～18:00 スタジオ開放		16:00～18:00 スタジオ開放			16:00～18:00 スタジオ開放		16:00～18:00 スタジオ開放		16:30～19:05 ジュニア スイミング	15:15～17:30 スタジオ開放
30		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		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		16:30～19:05 ジュニア スイミング		
18:00													
30	18:30～18:45 シャイブタイム					18:30～18:45 シャイブタイム							
19:00								19:00～19:30 月替わりレッスン30 (大田)		19:00～19:30 ボディコン30 (河村)			
30	19:00～20:00 salsation60 (JULIE)		19:00～20:00 ヨガ60 (武田)		19:00～20:00 J-POPダンス60 (MAKIKO)								
20:00								19:45～20:30 エアロビクス初級45 (大田)		19:45～20:15 パルミックス30 (岡崎)		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 ZUMBA45 (武田)		20:15～21:00 ステップ初級45 (谷)								
21:00													
30			21:15～21:30 シャイブタイム										
22:00													

休

館

日

女性限定

内容変更

内容変更

内容変更

担当者変更

内容変更

担当者変更

- ☑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
- 金曜日の月替わりレッスンは、奇数月→ステップ 偶数月→ボールです
- 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