スタジオ・プールプログラム週間予定表

2022年7月～改訂

AXITOS 磐田

月曜日

スタジオ	ジムエリア	プール
10:40～11:10 ZUMBA30 野村		10:20～10:50 背泳ぎ初級30 鈴木(深)
		11:05～11:35 アクアビクス30 鈴木(深)
11:30～12:15 パワーヨガ45 高塚	11:30～12:00 ガイダンスメニュー作成	12:30～13:45 【有料】マスターズスイミングスクール 松本
４ミニッツ	12:50～13:00 シェイプTIME	
13:15～13:45 ステップ初級30 市川	13:50～14:05 コレクトTIME	腰の改善
14:15～15:00 ピラティス45 平井	14:15～14:45 ガイダンスメニュー作成	
	15:05～15:20 シェイプTIME	美尻・美脚
15:30～16:00 ステップ初級30 松本		
19:30～20:00 ボディコン30 土屋		
	20:05～20:15 シェイプTIME	４ミニッツ
20:30～21:00 ZUMBA30 鈴木(直)	20:30～21:00 ガイダンスメニュー作成	

火曜日

スタジオ	ジムエリア	プール
	10:15～10:30 ストレッチ	
10:40～11:25 ZUMBA45 藤田	10:45～11:15 ガイダンスメニュー作成	10:45～11:30 アクアビクス45 松本
11:45～12:30 ヨガ45 藤田	12:30～13:00 ガイダンスメニュー作成	
13:40～14:25 ダンスエアロ初級45 若松		13:45～14:15 バタフライ30 鈴木(深)
14:45～15:15 ヨガ30 シルビア ボンフィン	15:20～15:35 シェイプTIME	背中・二の腕
	16:00～16:30 ガイダンスメニュー作成	
19:30～20:00 エアロビクス初中級30 若松	19:15～19:45 ガイダンスメニュー作成	
20:30～21:00 ヨガ30 山口	20:05～20:20 シェイプTIME	美尻・美脚
	21:05～21:20 シェイプTIME	背中・二の腕

水曜日

スタジオ	ジムエリア	プール
10:45～11:30 エアロビクス中級45 市川		10:20～10:50 クロール初級30 鈴木(深)
11:50～12:20 ボディシェイパー30 鈴木(深)		11:05～11:35 アクアダンベル30 鈴木(深)
13:00～13:45 ヨガ45 山村	13:45～14:15 ガイダンスメニュー作成	
14:15～14:45 エアロビクス初級30 平井	14:50～15:05 シェイプTIME	美尻・美脚
15:15～15:45 からだリセット30 齋藤		
19:15～19:45 バトルミックス30 長谷川	19:15～19:45 ガイダンスメニュー作成	
	19:50～20:05 シェイプTIME	お腹・ウエスト
20:15～20:45 エアロビクス初級30 鈴木(直)		
21:05～21:35 ZUMBA30 鈴木(直)		

木曜日

休館日

金曜日

スタジオ	ジムエリア	プール
	10:15～10:30 コレクトTIME	
10:40～11:25 ヨガ45 高塚	10:45～11:15 ガイダンスメニュー作成	10:45～11:15 アクアウォーキング30 松本
11:45～12:30 ステップ初級45 市川		13:00～13:45 アクアビクス45 市川
13:45～14:30 太極拳45 増田		14:00～14:30 平泳ぎ初級30 松本
	14:40～14:55 シェイプTIME	お腹・ウエスト
15:00～15:30 ステップ初級30 松本	15:00～15:30 ガイダンスメニュー作成	
19:30～20:00 ボディシェイパー30 土屋		
	20:05～20:20 シェイプTIME	お腹・ウエスト
20:30～21:00 ボディコン30 土屋	20:45～21:15 ガイダンスメニュー作成	

土曜日

スタジオ	ジムエリア	プール
10:30～11:00 エアロビクス初級30 松本		
11:30～12:00 B－RAMP30 齋藤	10:45～11:15 ガイダンスメニュー作成	11:15～11:45 アクアビクス30 松本
	12:10～12:25 シェイプTIME	お腹・ウエスト
13:30～14:00 エアロビクス初級30 鈴木(春)	13:45～14:15 ガイダンスメニュー作成	
14:30～15:00 ZUMBA30 鈴木(直)		
15:30～16:00 ストレッチポール30 齋藤	15:05～15:20 シェイプTIME	背中・二の腕
	19:15～19:45 ガイダンスメニュー作成	

日曜日

スタジオ	ジムエリア	プール
10:30～11:15 バラエティ45 各週変更		
	11:15～11:45 ガイダンスメニュー作成	
13:00～13:30 ボディコン30 土屋	13:40～13:55 シェイプTIME	お腹・ウエスト
		14:15～14:45 アクアビクス30 土屋
	15:00～15:30 ガイダンスメニュー作成	

調整系クラス
有酸素・筋トレクラス
アクアクラス
泳法クラス
初めてガイダンス/メニュー作成
時間・内容・担当者変更

●レッスン開始30分前よりスタジオ参加者カードが出ます。
●安全管理上、レッスン開始以降の途中入場退場はご遠慮ください。

●プログラムの2重枠は有料レッスンです。
●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。