

スタジオ&プールタイムスケジュール

2019年7月1日～2019年9月30日

曜日	月				火				水				木				土			日		
	スタジオ				スタジオ				スタジオ				スタジオ				スタジオ			スタジオ		
	Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Sスタジオ	Aスタジオ	プール	Sスタジオ	Aスタジオ	プール
10:00																						
11:00	アイアンガーヨガ 10:30～11:30 武田 信夫	かんたんストレッチ 10:30～10:45			初級エアロ 10:30～11:15 菊島 由美子	かんたんストレッチ 10:30～10:45			ヨガ 10:30～11:30 橋 文子	ステップ入門 10:30～11:15 木村 洋子			ホディバランス 45※FX 10:45～11:30 古谷野 直美	太極拳(入門) 10:30～11:30 高山 宗久	陸モビ 10:20～10:35		初級ステップ 10:45～11:30 村山 哲志	ハタヨガ 10:30～11:30 中村 光江	ベビースイミング 10:30～11:30	骨盤ヨガ 10:30～11:30 横田 光	ベビースイミング 10:30～11:30	
12:00	ホディセラピー 11:45～12:45 横田 光	ウェーブストレッチ 11:00～11:30 小野塚 由佳			初級ステップ 11:30～12:15 菊島 由美子	太極拳 11:00～12:00 手塚 明美			初級エアロ 11:45～12:30 橋 文子	RPM30 11:45～12:15 小野 敬太	機能改善 11:45～12:30 木村 洋子		ZUMBA 12:00～12:45 ONOZUKA	LES MILLS BARRE 11:45～12:15 橋村 美佳	ストレッチボール (ヘルコン・ソラエン) 11:00～11:30 和地 智美		ホディバランス 45※ST 11:45～12:30 古谷野 直美	初級エアロ 11:45～12:30 村山 哲志	アクアピクス 11:45～12:15 犬飼 貴之	ホディバランス 11:45～12:45 若生 香織	初級エアロ 11:45～12:30 橋 文子	
13:00	初級エアロ 13:00～13:45 橋村 美佳	RPM30 13:00～13:30 鷹箸 佑紀			ボディアタック 45 12:30～13:15 小野 敬太	HULA (フラダンス) 12:20～13:20 太田 一枝			ZUMBA 12:45～13:30 アセヴェード	バレトン 12:40～13:40 佐藤 有紀	ファンクショナル トレーニング 12:45～13:15 古谷野 直美		ボディアコンバット 45 13:00～13:45 古谷野 直美	中級エアロ 12:30～13:15 橋村 美佳	アクアピクス 11:45～12:15 若生 香織		ホディバランス 45 13:00～13:45 古谷野 直美	初級エアロ 12:30～13:00 村山 哲志	アクアピクス 12:30～13:00 犬飼 貴之	ZUMBA 12:40～13:40 YUKA	アロマリラククス 13:00～13:30 和地 智美	ボディアコンバット 13:00～14:00 香谷 智紀
14:00	中級ステップ 14:00～14:45 橋村 美佳	アロマリラククス 14:00～14:30 小野塚 由佳			ボディステップ30 13:45～14:15 鷹箸 佑紀	ナチュラルヨガ 13:30～14:30 中村 道子			ボディパン30 13:50～14:20 岡田 直也	初級ステップ 13:50～14:35 佐藤 有紀	ウエープリング (筋力リリース) 13:25～13:40		ボディアタック 45 14:45～15:30 犬飼 貴之	中級エアロ 13:30～14:15 沼尻 真紀子	モビバン・ストレッチ 12:25～12:45 若生 香織		シエクスワークス 14:00～14:30 香谷 智紀	ウエープリング 13:45～14:15 小野塚 由佳	フィンスイム 13:45～14:30 山口 翔太	からだスキャン セルフマッサージ 14:00～14:45 YUKA	中級エアロ 13:45～14:30 橋村 美佳	シエクスワークス 14:15～14:45 香谷 智紀
15:00	ZUMBA 15:00～15:45 MARINA	青竹エクササイズ 14:45～15:00			ZUMBA 14:45～15:30 河俣 ひろみ	ピラティス(初級) 14:45～15:45 白寄 道代			ピラティス 15:00～16:00 白寄 道代	初級エアロ 15:00～15:45 村山 哲志			ボディアタック 45 14:45～15:30 犬飼 貴之	リラックスヨガ (初級) 14:45～15:45 菅原 美穂			ボディステップ30 15:45～16:15 古谷野 直美	RPM45 14:50～15:35 鷹箸 佑紀	ボディアタック 45 15:00～15:45 小野 敬太	ストレッチボール 15:15～15:45 小玉 浩貴	ボディアコンバット 45 16:00～16:45 小玉 浩貴	ボディステップ 17:00～18:00 鷹箸 佑紀
16:00																						
17:00																						
18:00																						
19:00		陸モビ 18:30～18:45				かんたんストレッチ 18:30～18:45																
20:00	ボディステップ 45 19:15～20:00 犬飼 貴之	スタイリッシュヨガ 19:00～20:00 小林 教乃			シエクスワークス 19:15～19:45 小玉 浩貴	ヨガ 19:00～20:00 山本 都			ボディステップ 45 19:00～19:45 古谷野 直美	初級エアロ 19:00～19:45 橋 文子	HIP HOP カルチャー スクール(上級)		ボディセラピー 19:00～20:00 横田 光	RPM45 19:15～20:00 古谷野 直美	ファンクショナル トレーニング 19:30～20:00 小玉 浩貴		平泳ぎ(初級) 19:15～19:45 香谷 智紀					
21:00	ZUMBA 20:15～21:00 MIYAKO	RPM30 20:20～20:50 小野 敬太			ボディアコンバット 20:05～21:05 古谷野 直美	ピラティス45 20:15～21:00 白寄 道代			ボディアタック 20:00～21:00 小野 敬太	アイアンガーヨガ 20:00～21:00 武田 信夫			ボディパン30 20:15～21:15 小玉 浩貴	初級エアロ 20:15～21:00 松岡 奈央子			アクアシェイプ 20:00～20:30 香谷 智紀					
22:00	ボディパン30 21:15～22:00 岡田 直也	中級エアロ 21:15～22:15 村山 哲志			ボディアタック 45 21:15～22:00 犬飼 貴之	HIP HOP 21:20～22:20 WAKUI			ボディバランス 45※FX 21:15～22:00 若生 香織	HIP HOP JAZZ 21:15～22:15 ERI			ボディアコンバット 45 21:30～22:15 香谷 智紀	ボディセット 21:40～22:00 犬飼 貴之			アクアピクス 20:45～21:15 犬飼 貴之					
23:00																						

子ども水泳教室

子ども体操教室

子ども水泳教室

子ども水泳教室

子ども体操教室

子ども水泳教室

子ども体操教室

子ども水泳教室

※都合により担当インストラクター・レッスン内容・時間等を変更させていただきます。
 場合がございます。館内掲示板・ホームページでご案内させていただきます。
 ※スタジオにご参加の際は、ルール・マナーを守っていただきますよう、お願いいたします。
 ※プールでは、プログラム実施中・ベビースイミング・子ども水泳教室の時間帯も、フリーコースを設けております。
 ※「アロマリラククス」毎月最終日には、セルフマッサージを実施いたします。

※RPMは、定員17名となります。レッスン開始30分前からマシンカウンターにて、整理券を配布いたします。
 ※Bスタジオでは、レッスン等がない時間帯は、卓球がご利用いただけます。
 ※マークは、運動がはじめての方でも安心してご参加いただけるプログラムです。