

スタジオ&プールタイムスケジュール

2019年10月1日～2019年12月31日

曜日	月				火				水				木				土			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			
	Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ		Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ		Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ		Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ		Sスタジオ	Aスタジオ		Sスタジオ	Aスタジオ		Sスタジオ	Aスタジオ	
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 小野塚 由佳			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			ボディバランス 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	ボディセラピー 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 11:45～12:30 ONOZUKA	LES MILLS BARRE 11:45～12:15 橋村 美佳	ストレッチボール (ペルコン/ソラコン) 11:00～11:30 和地 智美			ボディバランス 45※ST 11:45～12:30 古谷野 直美	初中級エアロ 11:45～12:30 村山 哲志	アクアピクス 11:45～12:15 犬飼 貴之	ボディバランス 11:45～12:45 若生 香織	初級エアロ 11:45～12:30 橋 文子		
13:00	初中級エアロ 13:00～13:45 橋村 美佳	アクアウォーキング 12:30～13:00 若生 香織			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	ストレッチボール 12:05～12:35 和地 智美			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			ボディコンバット 45 12:45～13:30 古谷野 直美	中級エアロ 12:30～13:15 橋村 美佳	ポールエクササイズ 12:00～12:30 和地 智美			ZUMBA 12:40～13:40 YUKA	アロマリラックス 13:00～13:30 和地 智美	かんたん足ひれ 12:30～13:00 若生 香織	ボディコンバット 13:00～14:00 菅谷 智紀	初中級ステップ 12:45～13:30 橋 文子	
14:00	中級ステップ 14:00～14:45 橋村 美佳	アクアピクス 13:15～13:45 小野 敬太			ボディアタック 30 13:45～14:15 鷹 祐紀	ナチュラルヨガ 13:30～14:30 中村 道子	ウエストシェイプ 12:45～13:15 犬飼 貴之			シーエクスクワーズ 13:50～14:20 菅谷 智紀	初級ステップ 13:50～14:35 佐藤 有紀	ウェーブリング (筋衰りリズ) 13:25～13:40			ボディアタック 45 13:45～14:30 岡田 直也	中級エアロ 13:30～14:15 沼尻 真紀子	アロマリラックス 13:00～13:30 村木 萌			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	シーエクスクワーズ 14:15～14:45 菅谷 智紀	RPM30 14:15～14:45 古谷野 直美		
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	初中級エアロ 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			ウェーブリングヨーガ 13:45～14:15 小野塚 由佳			LES MILLS BARRE 15:00～15:30 橋村 美佳	RPM45 14:50～15:35 鷹 祐紀			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
16:00						フィットセラピー 16:00～16:30 白寄 道代																			
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	ボディアタック 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			シーエクスクワーズ 19:15～19:45 小玉 浩貴	ヨガ 19:00～20:00 山本 都	ボールエクササイズ 19:30～20:00 犬飼 貴之			ボディアタック 45 19:00～19:45 古谷野 直美	初級エアロ 19:00～19:45 橋 文子			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			バタフライ(初級) 19:15～19:45 菅谷 智紀		ボディアタック 18:45～19:45 犬飼 貴之				
21:00	ZUMBA 20:15～21:00 MIYAKO	クロー(初級) 20:00～20:30 若生 香織			ボディコンバット 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			アクアピクス 20:15～20:45 小林 教乃	ボディパンプ 20:15～21:15 小玉 浩貴	初中級エアロ 20:15～21:00 松岡 奈央子			アクアシェイプ 20:00～20:30 菅谷 智紀							
22:00	ボディパンプ 45 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							モビバン・ストレッチ 20:55～21:15 鷹 祐紀												
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

子どもHIP HOPカルチャースクール

HIP HOPカルチャースクール(上級)

※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く場合がございます。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。
 ※「アロマリラックス」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。