

スタジオ & プールタイムスケジュール

2020年1月1日～2020年3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	
10:00																						
11:00		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			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	
	10:30～11:30 武田 信夫	ウェーブストレッチ 11:00～11:30 小野塚 由佳		クロール(初級) 11:00～11:30 若生 香織		太極拳 11:00～12:00 手塚 明美		初めてスイム 11:00～11:30 岡 奈古			アクアジョグ 11:00～11:30 菅谷 智紀				ストレッチボール (ペルコン・ソラコン) 11:00～11:30 和地 智美	背泳ぎ(初級) 11:00～11:30 若生 香織						
12:00		ボディコンバット 45 11:45～12:30 菅谷 智紀		バタフライ・平泳ぎ (初級) 11:45～12:15 若生 香織	初級ステップ 11:30～12:15 菊島 由美子			アクアシェイブ 11:45～12:15 鷹箸 佑紀		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		シェイプウォーク 11:45～12:15 岡田 直也	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	アクアビクス 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	
	11:45～12:45 横田 光			1・2歳目 バタフライ 3・4歳目 平泳ぎ			ストレッチボール 12:05～12:35 和地 智美	モビバン・アクア 12:30～13:00 鷹箸 佑紀							ボールエクササイズ 12:00～12:30 和地 智美	モビバン・ストレッチ 12:25～12:45 若生 香織						
13:00				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			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	中級4泳法 12:30～13:15 小野 敬太	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		アロマリラックス 13:00～13:30 村木 萌	アクアビクス 13:00～13:30 大谷津 裕子	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		初中級ステップ 12:45～13:30 橋 文子
	初中級エアロ 13:00～13:45 橋村 美佳	RPM30 13:00～13:30 鷹箸 佑紀		アクアビクス 13:15～13:45 小野 敬太			ウエストシェイブ 12:45～13:15 犬飼 貴之				ウェーブプリング (筋瘦リリース) 13:25～13:40											
14:00					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	ピラティス カルチャー スクール ※月2回実施	上級スイム 13:30～14:30 小野 敬太	シーエクスワークス 13:50～14:20 菅谷 智紀	初級ステップ 13:50～14:35 佐藤 有紀		ベビースイミング 13:30～14:30	ボディパンプ 45 13:45～14:30 岡田 直也	初中級ステップ 13:30～14:15 沼尻 真紀子	ウェーブプリングヨーガ 13:45～14:15 小野塚 由佳	フィンスイム 13:45～14:30 若生 香織	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		シーエクスワークス 14:15～14:45 菅谷 智紀	RPM30 14:15～14:45 古谷野 直美	
	中級ステップ 14:00～14:45 橋村 美佳	アロマリラックス 14:00～14:30 小野塚 由佳																				
15:00		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			LES MILLS BARRE 15:00～15:30 橋村 美佳	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	
	ZUMBA 15:00～15:45 MARINA																					
16:00						フットセラピー 16:00～16:30 白寄 道代									青竹エクササイズ 16:00～16:15					ボディパンプ 45 16:00～16:45 小玉 浩貴		
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		モビバン・ストレッチ 19:30～19:50 若生 香織	シーエクスワークス 19:15～19:45 小玉 浩貴	ヨガ 19:00～20:00 山本 都	ボールエクササイズ 19:30～20:00 犬飼 貴之	初めてスイム 19:15～19:45 小野 敬太	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		かんたん足ひれ 19:30～20:00 若生 香織	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						
				クロール(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		中級4泳法 20:00～20:45 小野 敬太	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		アクアビクス 20:15～20:45 小林 教乃		※定員17名		アクアシェイブ 20:00～20:30 菅谷 智紀						
21:00	ZUMBA 20:15～21:00 MIYAKO	RPM30 20:20～20:50 小野 敬太																				
		※定員17名		平泳ぎ(初級) 20:45～21:15 若生 香織																		
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			ボディアタック 21:00～21:30 岡田 直也	アクアシェイブ 21:00～21:30 岡田 直也			モビバン・ストレッチ 20:55～21:15 鷹箸 佑紀	ボディパンプ 20:15～21:15 小玉 浩貴			アクアビクス 20:45～21:15 犬飼 貴之					
23:00																						

※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。

※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。