

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	パタフライ・平泳ぎ (初級) 11:45～12:15 若生 香織			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	アクアアキス 13:15～13:45 小野 敬太			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	アクアピクス 13:00～13:30 大谷津 裕子			ZUMBA 12:40～13:40 YUKA	アロマリラククス 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	アロマリラククス 14:00～14:30 小野塚 由佳			ボディアタック 30 13:45～14:15 鷹 祐紀	アクアアキス 13:15～13:45 小野 敬太			シエクスワークス 13:50～14:20 菅谷 智紀	初級ステップ 13:50～14:35 佐藤 有紀	ウェーブリング (筋衰りリズ) 13:25～13:40			ボディコンバット 45 13:45～14:30 岡田 直也	初級ステップ 13:30～14:15 沼尻 真紀子	ウェーブリング 13:45～14:15 小野塚 由佳			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 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	アクアアキス 13:15～13:45 小野 敬太			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 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																								
17:00																								
18:00																								
19:00																								
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	モビバン・ストレッチ 19:30～19:50 若生 香織			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			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	平泳ぎ(初級) 20:45～21:15 若生 香織			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			ボディコンバット 20:15～21:15 小玉 浩貴	初中級エアロ 20:15～21:00 松岡 奈央子	アクアアキス 20:00～20:30 菅谷 智紀									
22:00	ボディコンバット 45 21:15～22:00 岡田 直也	アクアアキス 20:45～21:15 若生 香織			ボディアタック 45 21:15～22:00 犬飼 貴之	アクアアキス 21:00～21:30 岡田 直也			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			ボディコンバット 45 21:30～22:15 菅谷 智紀	ボディリセット 21:40～22:00 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。