

# 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			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 12:00～12:45 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	RPM30 13:00～13:30 鷹冢 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	エアロマリラックス 13:00～13:30 村木 萌			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	アロマリラックス 14:00～14:30 小野塚 由佳			ボディステップ30 13:45～14:15 鷹冢 佑紀	ナチュラルヨガ 13:30～14:30 中村 道子			ボティバンプ30 13:50～14:20 岡田 直也	初級ステップ 13:50～14:35 佐藤 有紀	ウェープリング (筋力リリース) 13:25～13:40			シエクスイワークス 14:00～14:30 菅谷 智紀	初中級ステップ 13:30～14:15 沼尻 真紀子	ウェープリング 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		シエクスイワークス 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	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	リラククスヨガ (初級) 14:45～15:45 菅原 美穂			青竹エクササイズ 16:00～16:15			LES MILLS BARRE 15:00～15:30 橋村 美佳	RPM45 14:50～15:35 鷹冢 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	
16:00			子ども体操教室				子ども水泳教室																	子ども水泳教室	
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			シエクスイワークス 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			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										
21:00	ZUMBA 20:15～21:00 MIYAKO	RPM30 20:20～20:50 小野 敬太			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			ボディバンプ 20:15～21:15 小玉 浩貴	初中級エアロ 20:15～21:00 松岡 奈央子											
22:00	ボディバンプ 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	ボディバセット 21:40～22:00 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。  
 ※RPMはスタジオ専用マシンを使用するため、他の時間帯にはご利用いただけません。

※ ロハメンクでは、レッスン予約がない時間帯は、手塚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。