

スタジオ & プールタイムスケジュール

2020年2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	B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	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	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		
	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			シナプソロジー 11:20～11:35	アクアジョグ 11:00～11:30 菅谷 智紀			ストレッチボール (ヘルコン・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	ボディセラピー	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			アクアシェイプ 11:45～12:15 鷹箸 佑紀	初級エアロ 11:45～12:30 橋 文子	RPM30 11:45～12:15 古谷野 直美	機能改善 11:45～12:30 木村 洋子	クロール(初級) 11:45～12:15 菅谷 智紀	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	アクアピクス 11:45～12:15 犬飼 貴之	ボディアタック 11:45～12:45 若生 香織	初級エアロ 11:45～12:30 橋 文子			
	横田 光			1.2週目 バタフライ 3.4週目 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				中級4泳法 12:30～13:15 加賀屋 勇一郎		中級エアロ 12:30～13:15 橋村 美佳	モビバン・ストレッチ 12:25～12:45 若生 香織		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			
13:00	初中級エアロ 13:00～13:45 橋村 美佳	RPM30 13:00～13:30 鷹箸 佑紀 ※定員17名		アクアシェイプ 13:15～13:45 菅谷 智紀		ボディアタック 45 12:30～13:15 犬飼 貴之	HULA (フラダンス) 12:20～13:20 太田 一枝	ウエストシェイプ 12:45～13:15 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	アロマリラックス 13:00～13:30 村木 萌	アクアピクス 13:00～13:30 大谷津 裕子				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			
											ウェーブリング (筋衰れリリース) 13:25～13:40				アロマリラックス ヨガ 13:45～14:15 小野塚 由佳			中級エアロ 13:45～14:30 橋村 美佳				シーエクサワークス 14:15～14:45 菅谷 智紀	RPM45 14:15～15:00 古谷野 直美	
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 加賀屋 勇一郎	シーエクサワークス 13:50～14:20 菅谷 智紀	初級ステップ 13:50～14:35 佐藤 有紀			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		フィンスイム 13:45～14:30 加賀屋 勇一郎								
		青竹エクササイズ 14:45～15:00																						
15:00	ZUMBA 15:00～15:45 MARINA				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 ※定員17名						
16:00																								
17:00																								
18:00																								
19:00		陸モビ 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	シーエクサワークス 19:15～19:45 小玉 浩貴	ヨガ 19:00～20:00 山本 都	初めてスイム 19:15～19:45 加賀屋 勇一郎	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	HIP HOP カルチャー スクール (上級)		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 ※定員17名	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																				
21:00	ZUMBA 20:15～21:00 MIYAKO	RPM30 20:20～20:50 鷹箸 佑紀 ※定員17名		平泳ぎ(初級) 20:45～21:15 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 加賀屋 勇一郎	ボディアタック 20:00～21:00 犬飼 貴之	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																		
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。

※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。