

# スタジオ・プールスケジュール

2016.10~12

	月		火		水		木	金		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	
10:00							定休日							
11:00	10:25~11:10 ウェープリング ストレッチ 梶	10:15~10:45 リズムウォーク スタッフ	10:30~10:50 ストレッチ スタッフ	10:15~10:45 スイムウォーミング スタッフ	10:15~10:55 ヨガストレッチ 愛場	10:15~10:45 改善ウォーク スタッフ			10:30~11:30 ヨガ(気づき) 梶	10:15~11:15 テクニカル4泳法 (チケット1) 吉田	10:15~11:00 ピラティス 米田	10:15~11:00 スイム4泳法 スタッフ	10:30~10:50 ローラーSTスタッフ	
12:00	11:20~12:10 TAEBOフィットネス 坂本	11:30~12:30 ベーシック 4泳法 (チケット1) 弘田	11:30~12:30 大人のスイム 教室 (有料) 福山	11:00~12:00 ベビースイミング	11:10~12:10 JAZZ 宮腰	11:30~12:30 プラクティクスイム (チケット1) 愛場			11:40~12:00 らくらくSTEP スタッフ	11:00~12:00 ベビースイミング	11:10~11:40 こんにちはエアロ スタッフ	11:00~11:30 グループパーソナル レッスン(チケット2)	11:00~11:50 オリジナルエアロ (中上級) 森本	11:00~11:30 スイムウォーミング スタッフ
13:00	12:20~13:05 ZUMBA 勝連		12:05~12:50 機能改善運動 谷田	12:30~13:00 ステップアップ背泳ぎ バタフライ スタッフ	12:20~13:05 オリジナルエアロ (中上級) 宮腰	12:30~13:00 グループパーソナル レッスン(チケット2)			12:10~12:55 Stretch-eze with コンディショニング 梶	12:30~13:00 ステップアップクロール 平泳ぎ スタッフ	11:50~12:35 ZUMBA CHIE	11:30~12:30 大人のスイム教室 (有料) 石澤	12:00~12:40 美筋リフレッシュ エクササイズ 森本	11:30~12:00 スイムトレーニング スタッフ
14:00	13:15~14:00 チャレンジエアロ45 船井	13:15~13:45 かんたんアクア スタッフ	13:00~13:40 バレトン 米田	13:15~13:45 トレーニングウォーク スタッフ	13:15~13:35 パレエ式ST 式	13:15~14:00 プラクティクアクア 愛場			13:10~14:10 エアロ& トレーニング 園田	13:15~13:45 エンジョイアクア スタッフ	12:40~13:50 フラフープ&美トレ (有料) 森本	13:15~13:45 プラクティクアクア スタッフ	13:15~14:15 ヨガ 井本 陽子	
15:00	14:15~15:15 ヨガ 井本 陽子		13:50~14:30 チャレンジSTEP40 スタッフ		13:40~14:10 パレエ 式				14:20~14:40 らくらくエアロ スタッフ		14:00~14:50 脂肪燃焼エアロ50 竹村	14:00~14:30 らくらく水中体操 (有料)	14:30~15:15 チャレンジエアロ スタッフ	13:00~16:00 ファミリープール 実施の為、ご利用 コースに制限がござ います。ご了承下 さい。
16:00		15:00~18:30 ジュニアスイミング 実施の為、ご利用 コースに制限がござ います。ご了承下 さい。 ※17:30~18:30は4 コース使用致します。	14:45~15:45 シェイプアップヨガ Teiko	14:00~18:30 ジュニアスイミング 実施の為、ご利用 コースに制限がござ います。ご了承下 さい。 ※17:30~18:30は4 コース使用致します。	14:30~15:30 ハワイアンフラ 和佐	15:00~18:30 ジュニアスイミング 実施の為、ご利用 コースに制限がござ います。ご了承下 さい。 ※17:30~18:30は4 コース使用致します。			15:15~15:45 初めて太極拳 瀧本	14:00~18:30 ジュニアスイミング 実施の為、ご利用 コースに制限がござ います。ご了承下 さい。 ※17:30~18:30は4 コース使用致します。	15:15~16:15 姿勢ストレッチ 山内	14:00~18:30 ジュニアスイミング 実施の為、ご利用 コースに制限がござ います。ご了承下 さい。 ※17:30~18:30は4 コース使用致します。	14:30~15:15 チャレンジエアロ スタッフ	
17:00			16:15~17:15 パレエ ジュニア		16:15~17:15 パレエ ジュニア				15:50~16:20 太極拳 瀧本				15:30~15:50 ひきしめTR スタッフ	
18:00			17:20~18:50 パレエ ジュニア		17:20~18:50 パレエ ジュニア								16:00~16:45 ボクシングエアロ スタッフ	
19:00		19:00~19:30 かんたんアクア スタッフ		19:00~19:30 改善ウォーク スタッフ		19:00~19:30 アクアトレーニング スタッフ			18:05~19:05 JAZZ カルチャー教室 (有料) 温水		18:30~19:00 バーベルパンプ スタッフ		17:00~17:30 アロマストレッチ スタッフ	
20:00	19:05~19:50 ウェープリング ストレッチ 梶		19:40~20:20 チャレンジエアロ40 桜木		19:05~20:05 バランスヨガ 川野				19:15~20:05 JAZZ 温水	19:00~19:30 改善ウォーク スタッフ	19:15~20:00 チャレンジ STEP45 スタッフ	19:30~20:30 パワーアップ4泳法 (チケット1) 相木		
21:00	20:00~21:20 パレエカルチャー 教室(有料) 式		20:30~21:20 ヨガ ~骨盤腰痛改善~ 桜木	20:00~21:15 スイムエキスパート (チケット1) 相木	20:10~20:55 脂肪燃焼エアロ45 米倉	20:00~21:00 大人のスイム教室 (有料) 弘田			20:15~21:00 チャレンジエアロ45 船井	20:00~21:15 スイムエキスパート (チケット1) 相木	20:10~20:30 ストレッチ スタッフ			
22:00					21:05~21:50 調整体操 米倉									

※注意※  
レッスン開始5分以上経過の入場  
またレッスン中の出入りは  
ご遠慮下さい。  
レッスン変更・代行・休講などは、  
スタジオ前・プール掲示板  
または Facebook 等で  
お知らせ致します。





