

# スタジオ レッスンスケジュール 《 2017 / 6 ~ 》



初心者おすすめレッスン

	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	スタジオ	プール
10:00	おはよう体操 スタッフ 10:10~10:20		おはよう体操 スタッフ 10:10~10:20		おはよう体操 スタッフ 10:10~10:20		おはよう体操 スタッフ 10:10~10:20		おはよう体操 スタッフ 10:10~10:20		おはよう体操 スタッフ 10:10~10:20		おはよう体操 スタッフ 10:10~10:20	
11:00	かんたんエアロ(初級) 谷澤 10:30~11:15	マスターズ 11:00~12:10	ランランエアロ(初級) 谷川原 10:30~11:15		健康体操 浜田 10:30~11:15	マスターズ 11:00~12:10	ピラティス 清田 10:30~11:15		ランランエアロ(初級) 内海 10:30~11:15		ランランエアロ(初級) 仲村 11:30~12:15		ハワイアンフラ 中村 10:30~11:15	
12:00	ボールピクス 谷川原 11:30~12:15	自由遊泳	かんたんジャズダンス 石井 11:30~12:15	自由遊泳	コアシェイプ 浜田 11:30~12:15	自由遊泳	ランランエアロ(初級) 清田 11:30~12:15	自由遊泳	ランランエアロ(初級) 内海 11:30~12:15	自由遊泳	ランランエアロ(初級) 仲村 11:30~12:15	自由遊泳	ランランエアロ(初級) 仲村 11:30~12:15	
13:00	リラックスヨガ 麻中 12:30~13:30	自由遊泳	ベーシックステップ 和田 12:30~13:15	自由遊泳	爽快棒(20) 12:25~12:45	自由遊泳	かんたんストリートダンス 石井 12:30~13:15	自由遊泳	リラックスヨガ 本田 12:30~13:30	自由遊泳	爽快棒(30) スタッフ 12:30~13:00	自由遊泳	爽快棒(30) スタッフ 12:30~13:00	マスターズ 13:00~14:10
14:00	シェイプアップエアロ(中級) 吉原 13:45~14:30	ウオーキング シェイプ 13:15~ 14:00 仲村	シェイプアップエアロ(中級) 和田 13:30~14:15		コンディショニング 大井 13:30~14:15	アクア シェイプ 13:15~ 14:00 中野	シェイプアップエアロ(中級) 松谷 13:25~14:10	アクア シェイプ 13:30~ 14:15 仲村	ZUMBA Yoshiko 13:45~14:30		リラックスヨガ NAO 13:30~14:30		リラックスヨガ NAO 13:30~14:30	
15:00	ピラティス 岡本 14:45~15:45		フラダンス 中村 14:30~15:15		ZUMBA 原田 14:30~15:15		リラックスヨガ NAO 14:25~15:25		ピラティス 野間 14:45~15:45		ピラティス 野間 14:45~15:45		ZUMBA 折口 14:45~15:30	自由遊泳
16:00	爽快棒(30) 梶田 15:55~16:25		【有料】フラダンス 中村 15:30~16:30		リラックスヨガ 本田 15:30~16:15		爽快棒(20) 梶田 15:35~15:55		KAKU-TOH 鎌田 16:00~16:45		爽快棒(20) スタッフ 16:40~17:00		爽快棒(20) スタッフ 16:40~17:00	自由遊泳 14:10~17:10
17:00														
18:00			爽快棒(20) スタッフ 18:20~18:40		爽快棒(20) スタッフ 18:20~18:40		爽快棒(20) スタッフ 18:20~18:40		爽快棒(20) スタッフ 18:20~18:40					
19:00	ランランエアロ(初級) 田原 19:00~19:45		ランランエアロ(初級) 高島 19:00~19:45		ベーシックステップ(中級) 谷川原 19:00~19:45		ランランエアロ(初級) 小田 19:00~19:45		ランランエアロ(初級) 小田 19:00~19:45		骨盤エクササイズ 庄司 18:30~19:15	自由遊泳 【2コース限定】 18:40~20:10		
20:00	ZUMBA 江川 20:00~20:45		シェイプアップエアロ (初・中級) 阿部 20:00~20:45	自由遊泳	マーシャルファイト 谷川原 20:00~20:45	マスターズ 20:30~ 21:40	ZUMBA 小田 20:00~20:45	自由遊泳	ZUMBA 小田 20:00~20:45	自由遊泳	マスターズ 20:30~ 21:40			
21:00	K-POPダンス 瀬口 21:00~21:45	自由遊泳	ピラティス 阿部 21:00~21:45	自由遊泳	リラックスヨガ 本田 21:00~21:45	自由遊泳	ピラティス yoshiko 21:00~21:45	自由遊泳	ピラティス yoshiko 21:00~21:45	自由遊泳	マスターズ 20:30~ 21:40			
22:00		自由遊泳		自由遊泳		自由遊泳				自由遊泳				
ジム終了時間	22:30 (閉館23:00)		22:30 (閉館23:00)		22:30 (閉館23:00)		22:30 (閉館23:00)		22:30 (閉館23:00)		20:30 (閉館21:00)		17:30 (閉館18:00)	

**□** のついたプログラムは定員制 クラスとなります。参加ご希望の方はジムにて**開始15分前**より整理券を配布致します。尚、定員を超えた場合は参加頂けませんのでご了承下さい。  
【ご注意】  
定員はクラスによって異なる

- 祝日営業の場合は **青枠内** のスタジオプログラムで行います。プール自由遊泳は **11:30 ~ 17:10** となります。
- 自由遊泳 ~ 最終プール入場時間は自由遊泳終了時間の**10分前迄**となります。