

スタジオ レッスンスケジュール 《 2018 / 10～ 》

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		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		コンディショニング 清田 10:30～11:15		ランランエアロ(初級) 内海 10:30～11:15		ハワイアンフラ 川島 10:30～11:15		ランランエアロ(初級) 仲村 11:30～12:15	
12:00	コンディショニング ピラティス 麻中 11:30～12:15	マスターズ 11:00～12:10	かんたんジャズダンス 石井 11:30～12:15	自由遊泳	リスニング & アロマストレッチ 浜田 11:30～12:15	マスターズ 11:00～12:10	ランランエアロ(初級) 清田 11:30～12:15	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	VIVA!!ラテン 内海 11:30～12:15	自由遊泳	爽快棒(20) 12:25～12:45	
13:00	リラックスヨガ 麻中 12:30～13:30	自由遊泳 12:20～14:30	ベーシックステップ 和田 12:30～13:15	時間変更	ZUMBA 原田 12:30～13:15	自由遊泳 12:20～14:30	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	リラックスヨガ 本田 12:30～13:30	サーキットシェイプ 12:55～13:15	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	アクア シェイプ 13:15～14:00 島田	シェイプアップエアロ(中級) 和田 13:30～14:15	時間変更	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 羽田野	シェイプアップエアロ(中級) 松谷 13:25～14:10	自由遊泳	ZUMBA Yoshiko 13:45～14:30	自由遊泳	リラックスヨガ NAO 13:30～14:30	マスターズ 13:00～14:10		
15:00	マーシャルファイト 吉原 14:45～15:30	New	フラダンス 万条 14:30～15:15	New	ランランエアロ(初級) 高島 14:35～15:20	リラックスヨガ NAO 14:25～15:25	リラックスヨガ NAO 14:25～15:25	自由遊泳	ピラティス 野間 14:45～15:45	自由遊泳	ZUMBA 折口 14:45～15:30	自由遊泳		
16:00	爽快棒(30) 島田 15:45～16:15	New 島田	サーキットシェイプ 15:25～15:45	時間変更	リラックスヨガ 本田 15:35～16:20	爽快棒(20) 羽田野 15:35～15:55	爽快棒(20) 羽田野 15:35～15:55	自由遊泳	KAKU-TOH 鎌田 16:00～16:45	自由遊泳	シェイプアップエアロ(中級) 折口 15:45～16:30	自由遊泳		
17:00			爽快棒(20) スタッフ 18:20～18:40						爽快棒(30) 島田 17:15～17:45		爽快棒(20) スタッフ 16:40～17:00			
18:00														
19:00	ランランエアロ(初級) 田原 19:00～19:45		ZUMBA 原田 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) 高島 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	リラックスヨガ 田原 20:00～20:45		KAKU-TOH 鎌田 20:00～20:45		マーシャルファイト 谷川原 20:00～20:45		ZUMBA yoshiko 20:00～20:45		自由遊泳	マスターズ 20:30～21:40				
21:00	かんたんストリートダンス 瀬口 21:00～21:45	自由遊泳 21:00～22:10	セルフケア 鎌田 21:00～21:45	自由遊泳 20:30～22:10	リラックスヨガ 本田 21:00～21:45	自由遊泳 21:00～22:10	ピラティス yoshiko 21:00～21:45	自由遊泳	アクア シェイプ 21:00～21:30 スタッフ	自由遊泳 20:30～22:10				
22:00														
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)	

● 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 ～ 17:00 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。

□ 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りますのでご注意ください。