

# スタジオ レッスンスケジュール 《 2019 / 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<br>スタッフ<br>10:10～10:20           |       | おはよう体操<br>スタッフ<br>10:10～10:20        |      | おはよう体操<br>スタッフ<br>10:10～10:20         |       | おはよう体操<br>スタッフ<br>10:10～10:20       |      | おはよう体操<br>スタッフ<br>10:10～10:20    |      | おはよう体操<br>スタッフ<br>10:10～10:20  |       | おはよう体操<br>スタッフ<br>10:10～10:20        |             |
| 11:00  | かんたんエアロ(初級)<br>谷澤<br>10:30～11:15        | マスターズ | ランランエアロ(初級)<br>谷川原<br>10:30～11:15    |      | 健康体操<br>浜田<br>10:30～11:15             | マスターズ | コンディショニング<br>清田<br>10:30～11:15      |      | ランランエアロ(初級)<br>内海<br>10:30～11:15 |      | ハワイアンフラ<br>川島<br>10:30～11:15   |       | ランランエアロ(初級)<br>仲村<br>11:30～12:15     |             |
| 12:00  | コンディショニング<br>ピラティス<br>麻中<br>11:30～12:15 | 自由遊泳  | かんたんジャズダンス<br>石井<br>11:30～12:15      | 自由遊泳 | リズム&<br>アロマストレッチ<br>浜田<br>11:30～12:15 | 自由遊泳  | ランランエアロ(初級)<br>清田<br>11:30～12:15    | 自由遊泳 | VIVA!!ラテン<br>内海<br>11:30～12:15   | 自由遊泳 | 爽快棒(20)<br>12:25～12:45         | マスターズ | サーキットシェイプ(20)<br>12:55～13:15         | 13:00～14:10 |
| 13:00  | リラックスヨガ<br>麻中<br>12:30～13:30            | 自由遊泳  | ベーンクステップ(中級)<br>和田<br>12:30～13:15    |      | コンディショニング<br>大井<br>13:30～14:15        |       | かんたんストリートダンス<br>石井<br>12:30～13:15   | 自由遊泳 | リラックスヨガ<br>本田<br>12:30～13:30     |      | 爽快棒(20)<br>12:25～12:45         |       | サーキットシェイプ(20)<br>12:55～13:15         |             |
| 14:00  | シェイプアップエアロ(中級)<br>吉原<br>13:45～14:30     | 自由遊泳  | アクア<br>シェイプ<br>13:15～<br>14:00<br>島田 |      | ZUMBA<br>原田<br>14:30～15:15            |       | シェイプアップエアロ(中級)<br>松谷<br>13:25～14:10 | 自由遊泳 | ZUMBA<br>Yoshiko<br>13:45～14:30  |      | リラックスヨガ<br>NAO<br>13:30～14:30  |       | リラックスヨガ<br>NAO<br>13:30～14:30        |             |
| 15:00  | マーシャルファイト<br>吉原<br>14:45～15:30          |       | フラダンス<br>万条<br>14:30～15:15           |      | リラックスヨガ<br>本田<br>15:30～16:15          |       | リラックスヨガ<br>NAO<br>14:25～15:25       |      | ピラティス<br>野間<br>14:45～15:45       |      | ZUMBA<br>折口<br>14:45～15:30     | 自由遊泳  | ZUMBA<br>折口<br>14:45～15:30           | 14:10～17:10 |
| 16:00  | 爽快棒(30)<br>島田<br>15:45～16:15            |       | サーキットシェイプ(30)<br>15:25～15:55         |      |                                       |       | 爽快棒(20)<br>15:35～15:55              |      | KAKU-TOH<br>鎌田<br>16:00～16:45    |      | 爽快棒(20)<br>スタッフ<br>16:40～17:00 |       | サーキットシェイプ(中級)<br>折口<br>15:45～16:30   |             |
| 17:00  |   |       | 爽快棒(20)<br>16:05～16:25               |      |                                       |       | サーキットシェイプ(20)<br>16:05～16:25        |      |                                  |      |                                |       |                                      |             |
| 18:00  |   |       |                                      |      |                                       |       |                                     |      |                                  |      |                                |       |                                      |             |
| 19:00  | ランランエアロ(初級)<br>田原<br>19:00～19:45        |       | ZUMBA<br>原田<br>19:00～19:45           |      | ベーンクステップ(中級)<br>谷川原<br>19:00～19:45    |       | ランランエアロ(初級)<br>高島<br>19:00～19:45    |      | 爽快棒(30)<br>スタッフ<br>17:15～17:45   |      | 爽快棒(30)<br>スタッフ<br>17:55～18:25 |       | サーキットシェイプ(30)<br>スタッフ<br>17:15～17:45 |             |
| 20:00  | リラックスヨガ<br>田原<br>20:00～20:45            |       | KAKU-TOH<br>鎌田<br>20:00～20:45        |      | マスターズ<br>20:30～<br>21:40              |       | マスターズ<br>20:30～<br>21:40            |      | 自由遊泳<br>【2コース限定】<br>18:40～20:10  |      |                                |       | 自由遊泳<br>【2コース限定】<br>18:40～20:10      |             |
| 21:00  | ピラティス<br>仲村<br>21:00～21:45              | 自由遊泳  | セルフケア<br>鎌田<br>21:00～21:45           | 自由遊泳 | リラックスヨガ<br>本田<br>21:00～21:45          | 自由遊泳  | ピラティス<br>yoshiko<br>21:00～21:45     | 自由遊泳 |                                  |      |                                |       |                                      |             |
| 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)                     |      | 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りますのでご注意ください。**

- 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。