

スタジオ レッスンスケジュール 《 2018 / 9 ~ 》

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	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	コンディショニング 清田 10:30~11:15		ランランエアロ(初級) 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	
12:00	コンディショニング ピラティス 麻中 11:30~12:15	自由遊泳 11:00~12:10	かんたんジャズダンス 石井 11:30~12:15	自由遊泳 12:00~13:10	リズム& アロマストレッチ 浜田 11:30~12:15	自由遊泳 11:00~12:10	ランランエアロ(初級) 清田 11:30~12:15	自由遊泳 12:00~14:30	ランランエアロ(初級) 清田 11:30~12:15	自由遊泳 12:00~14:30	VIVA!!ラテン 内海 11:30~12:15	自由遊泳 12:00~13:10	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 12:20~14:30	ベーシックステップ 和田 12:30~13:15	自由遊泳 12:20~14:30	爽快棒(20) 12:25~12:45	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 12:00~14:30	かんたんストリートダンス 石井 12:30~13:15	自由遊泳 12:00~14:30	リラックスヨガ 本田 12:30~13:30	自由遊泳 12:00~13:10	爽快棒(30) スタッフ 12:30~13:00	マスターズ
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	アクア シェイプ 13:15~ 14:00 羽田野	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	アクア シェイプ 13:30~ 14:15 仲村	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	自由遊泳 12:00~13:10	リラックスヨガ NAO 13:30~14:30	13:00~14:10
15:00	かんたんステップ(初級) 吉原 14:45~15:30	NEW	フラダンス 万条 14:30~15:15	NEW	ZUMBA 原田 14:30~15:15	NEW	リラックスヨガ NAO 14:25~15:25	NEW	リラックスヨガ NAO 14:25~15:25	NEW	ピラティス 野間 14:45~15:45	自由遊泳 12:00~13:10	ZUMBA 折口 14:45~15:30	自由遊泳 14:10~17:10
16:00	爽快棒(30) 羽田野 15:45~16:15	NEW	サーキットシェイプ 15:25~15:45	NEW	リラックスヨガ 本田 15:30~16:15	NEW	爽快棒(20) 榊田 15:35~15:55	NEW	爽快棒(20) 榊田 15:35~15:55	NEW	KAKU-TOH 鎌田 16:00~16:45	自由遊泳 12:00~13:10	シェイプアップエアロ(中級) 折口 15:45~16:30	自由遊泳 14:10~17:10
17:00			爽快棒(20) スタッフ 15:55~16:15								爽快棒(30) 羽田野 17:15~17:45	自由遊泳 12:00~13:10	爽快棒(20) スタッフ 16:40~17:00	
18:00			爽快棒(20) スタッフ 18:20~18:40									自由遊泳 12:00~13:10		
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		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		マッシュアルファイト 谷川原 20:00~20:45		ZUMBA yoshiko 20:00~20:45		ZUMBA yoshiko 20:00~20:45			自由遊泳 12:00~13:10		
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 20:30~22:10	ピラティス yoshiko 21:00~21:45	自由遊泳 20:30~22:10	ピラティス yoshiko 21:00~21:45	自由遊泳 20:30~22:10		自由遊泳 12:00~13:10		
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)	

□ 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下さい。

- 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。