

# スタジオレッスンスケジュール《2013/10～2014/03》

	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	
9:00								
10:00		自由遊泳 10:00～10:45	ZUMBA クレア 10:30～11:15	自由遊泳 10:00～10:45	自由遊泳 10:00～10:45	自由遊泳 10:00～10:45	自由遊泳 10:00～10:45	
11:00	シェイプエアロ(中級) 田中 祥子 10:30～11:15			ストリートダンス 山口 幸廣 10:30～11:15	ヨガ 種村 貴美 10:30～11:30	やさしいエアロ(初級) 芦田 ひとみ 10:30～11:15	パワーエアロ(中級) 松谷 真由美 10:30～11:15	
12:00	サーキットトレーニング 田中 祥子 11:30～12:15	マスターズ 11:00～12:00	やさしいヨガ クレア 11:30～12:15	パワーエアロ(中級) 森 万佐子 11:30～12:15	マスターズ 11:00～12:00	ジャズダンス 大江 基子 11:30～12:30	シェイプボクシング 松谷 真由美 11:30～12:15	
13:00		ウォーキング 川辺 鈴子 12:10～12:40	フラダンス 中筋 司 12:30～13:15	NEW ピラティス 岡本 菊美 12:30～13:15	ウォーキング 川辺 鈴子 12:10～12:40			
14:00	健美操 棒田 寿代 13:15～14:15	自由遊泳 12:00～15:00	やさしいヨガ 坪之内みどり 13:30～14:15	自由遊泳 12:00～15:00	自由遊泳 12:00～15:00	ヨガ NAO 13:00～14:00	コンディショニング 芦田 ひとみ 13:30～14:15	
15:00	ダンスエアロ(中級) 澤野 公明 14:30～15:15		コアミックス 阪谷 久代 14:30～15:15	シェイプエアロ(中級) 芦田 ひとみ 14:00～14:45	コアミックス 阪谷 久代 11:45～12:30	やさしいステップ 鮫島 婦雄子 14:15～15:00	チャレンジコア(上級) 芦田 ひとみ 14:30～15:30	
16:00	やさしいヨガ 澤野 公明 15:30～16:15		ステップ 宮崎 智恵 15:30～16:15	スポーツボイス50 東 麻美 15:00～15:50	スタッフレッスン ストレッチポール 12:40～13:00	健康体操 鮫島 婦雄子 15:25～16:25	自由遊泳 12:30～17:00	
17:00								
18:00	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p>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<b>開始30分前</b>よりジムにて整理券をお受け取り下さい。<b>開始10分前</b>より番号順にご入場いただきます。 【ご注意】定員はクラスによって異なりますので、詳しくはスタッフまでお尋ね下さい。</p> </div>							
19:00								
20:00	パワーエアロ+α 浜田 薫 19:15～20:15		やさしいエアロ(初級) 森 万佐子 19:15～20:00	ステップ 宮崎 智恵 19:15～20:00	やさしいステップ 澤野 公明 19:15～20:00	もっとJOG(中級) 宮崎 智恵 18:30～19:30	自由遊泳 17:30～19:00	
21:00	ピラティス 岡本 菊美 20:30～21:15	自由遊泳 20:40～22:00	ボクシング+α 鮫島 婦雄子 20:15～21:15	マスターズ 20:00～21:00	シェイプエアロ(中級) 宮崎 智恵 20:15～21:00	自由遊泳 20:00～21:00	アスリート 17:30～19:00	
22:00	シェイプボクシング 松谷 真由美 21:30～22:15		ファンクション 鮫島 婦雄子 21:30～22:15	自由遊泳 20:00～21:00	HIPHOP 平田 陽子 21:15～22:00	自由遊泳 20:00～21:00		

※祝日営業の場合は青枠内のスタジオプログラム・プールプログラムで行います。

 初心者おすすめレッスン  
 ※スタッフレッスンはトレーナーが週替わりで担当します  
 担当者は掲示板・HPにて発表します！