


# スタジオレッスンスケジュール《2013/10～2014/03》

時間	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
9:00														
10:00		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	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		ZUMBA クレア 10:30～11:15		ストリートダンス 山口 幸廣 10:30～11:15		マスターズ 11:00～12:00	マスターズ 11:00～12:00	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	マスターズ 11:00～12:00	コアミックス 阪谷 久代 11:45～12:30		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	マスターズ 11:30～12:30
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 12:50～13:20	ウォーキング 川辺 鈴子 12:50～13:20	スタッフレッスン ストレッチポール 12:40～13:00			自由遊泳 12:00～13:50		
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	自由遊泳 12:00～15:00	やさしいステップ 坪之内みどり 13:30～14:15		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		シェイプエアロ(中級) 芦田 ひとみ 14:00～14:45	シェイプエアロ(中級) 芦田 ひとみ 14:00～14:45	シェイプエアロ(中級) 鮫島 婦雄子 14:30～15:15		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	自由遊泳 12:30～17:00
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				健康体操 鮫島 婦雄子 15:25～16:25		シェイプエアロ(中級) 松谷 真由美 15:15～16:00		太極拳 橋本 龍樹 15:45～16:30	
17:00														
18:00	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;">                 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。             </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					
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	自由遊泳 20:00～22:00	シェイプエアロ(中級) 宮崎 智恵 20:15～21:00	自由遊泳 20:40～22:00	やさしいヨガ 大江 基子 20:15～21:00	自由遊泳 20:00～21:00	マスターズ 20:00～21:00			
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		アコアピクス 森 万佐子 21:10～21:40	自由遊泳 22:00～	HIPHOP 平田 陽子 21:15～22:00	自由遊泳 20:40～22:00	NEW リラックスダンス 大江 基子 21:15～22:00	自由遊泳 22:00～	アコアピクス 川辺 鈴子 21:10～21:40			

※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！