

スタジオプログラムタイムスケジュール

MON		TUE		WED		THU	FRI		SAT		2018年 4月~ SUN			
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		
	自由遊泳		自由遊泳		自由遊泳	休 館 日		自由遊泳						
9:30	9:00~10:40	ヨガ 9:15~10:15 佐々木 ★	9:00~10:40	ボディコンディショニング 9:30~10:15 梶木 ★	9:00~10:40		ルーシーダットン45 9:30~10:15 新保 ★	9:00~10:40	骨盤ストレッチ 9:20~10:20 川谷 ★	ルーシーダットン サルセーション 1・3・5週目 河野 2・4週目 乾				
10:00														ルーシーダットン 9:55~10:40 河野/乾 ★
10:30														
11:00	ウォーキングエアロ60 10:40~11:40 中川 ★	ファイティングエアロ45 10:25~11:10 佐々木 ★★	自由遊泳	ミドルエアロ45 10:25~11:10 梶木 ★★★★★	自由遊泳		イージーエアロ45 10:25~11:10 梶木 ★★	自由遊泳	コリオMIX 10:30~11:30 AI / ICHIRO★★					
11:30														
12:00	ローエアロ45 11:50~12:35 中川 ★★	骨盤ストレッチ 11:20~12:20 木ノ下 ★	自由遊泳	ZUMBA 11:20~12:05 平岡 ★★	自由遊泳		健美操 11:20~12:20 木ノ下 ★	自由遊泳	サーキットエアロ60 11:40~12:40 北条 ★★					
12:30														
13:00	ZUMBA 12:45~13:30 MASAMI ★★	ZUMBA 12:30~13:15 河野 ★★	自由遊泳	ステップ45 12:15~13:00 北条 ★★	自由遊泳		ストレッチヨーガ 12:30~13:15 木ノ下 ★	自由遊泳	ZUMBA 12:50~13:35 河野 ★★					
13:30														
14:00	ステップ45 13:40~14:25 谷尾 ★★	ピラティス 13:30~14:15 中川 ★	自由遊泳	ヨガ 13:20~14:20 大野 ★	自由遊泳		はじめてのベリーダンス 13:25~14:10 臼井 ★~	自由遊泳						
14:30														
15:00		サーキットエアロ60 14:30~15:30 中川 ★★	自由遊泳		自由遊泳		ローエアロ60 14:20~15:20 山本 ★★	自由遊泳						
15:30														
<ul style="list-style-type: none"> ♥ は初めての方にもお勧めのレッスンです。 レッスンの途中入退場はご遠慮下さい。 都合により担当インストラクターが変更になることがあります。詳しくは館内掲示をご覧ください。 春・夏・冬休みなどにレッスン時間・プール利用時間に変更になる場合があります。詳しくは館内掲示にてお知らせ致します。 														
19:30	フラダンス60 19:30~20:30 SHOKO ★	ルーシーダットン60 19:30~20:30 河野 ★	自由遊泳	ローエアロ45 19:30~20:15 西畑 ★★	自由遊泳	ピラティス 19:30~20:15 中川 ★	自由遊泳	ZUMBA 19:20~20:05 北条 ★★						
20:00														
20:30			自由遊泳	ZUMBA 20:25~21:10 西畑 ★★	自由遊泳	ミドルエアロ45 20:25~21:10 中川 ★★	自由遊泳	サーキットエアロ45 20:15~21:00 北条 ★★						
21:00														
21:30														
22:00			マシジム・プールのご利用時間は22:00まで											
												マシジム・プールのご利用は17:30まで		
												自由遊泳 14:00~17:30		