

# 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			自由遊泳				
♥ ルーシーダットン60 9:30~10:30 乾 ★	9:00~10:40	♥ ヨガ 9:15~10:15 佐々木 ★	9:00~10:40	♥ ポデコンディショニング 9:30~10:15 梶木 ★	9:00~10:40	休	♥ ルーシーダットン45 9:30~10:15 MAO ★	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 1・3週目 河野 2・4週目 乾	
♥ 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 ★★		♥ ミドルエアロ45 10:25~11:10 梶木 ★★★★★		休	♥ イージーエアロ45 10:25~11:10 梶木 ★★		♥ コリオMIX 10:30~11:30 AI ★★		♥ ルーシーダットン 9:55~10:40 河野/乾 ★	
♥ 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 ★		♥ ZUMBA 11:20~12:05 西畑 ★★		休	♥ 健美操 11:20~12:20 木ノ下 ★		♥ サークットエアロ60 11:40~12:40 北条 ★★		♥ サルセーション 10:50~11:35 河野/乾 ★★	
♥ ZUMBA 12:45~13:30 松岡 ★★	自由遊泳 12:10~14:00	♥ ZUMBA 12:30~13:15 下田 ★★	自由遊泳 12:10~13:10	♥ ステップ45 12:15~13:00 北条 ★★	自由遊泳 12:10~13:30	休	♥ ストレッチヨーガ 12:30~13:15 木ノ下 ★	自由遊泳 アクアピクス 竹内 12:30~13:00 12:10~13:10	♥ サークットエアロ60 11:40~12:40 北条 ★★	自由遊泳	♥ コリオMIX 11:45~12:45 AKI / ICHIRO ★★	
♥ ステップ45 13:40~14:25 谷尾 ★★	♥ ウォーター エアロピクス 北条 13:15~14:00	♥ ピラティス 13:30~14:15 中川 ★		♥ ヨガ 13:20~14:20 大野 ★		休	♥ はじめてのベリーダンス 13:25~14:10 臼井 ★~		♥ ZUMBA 12:50~13:35 河野 ★★	12:10~13:30		
		♥ サークットエアロ60 14:30~15:30 中川 ★★				休	♥ ローエアロ60 14:20~15:20 山本 ★★					自由遊泳
						休						14:00~17:30
<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ は初めての方にもお勧めのレッスンです。</li> <li>レッスンの途中入退場はご遠慮下さい。</li> <li>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。</li> <li>春・夏・冬休みなどにレッスン時間・プール利用時間が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。</li> </ul>												
♥ 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 ★		♥ ローエアロ45 19:30~20:15 西畑 ★★			♥ ピラティス 19:30~20:15 中川 ★		♥ ZUMBA 19:20~20:05 北条 ★★			
	自由遊泳		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	♥ サークットエアロ45 20:15~21:00 北条 ★★			
	20:00~22:00		20:00~22:00		20:00~22:00			20:00~22:00				マシジム・プールのご利用は21:30まで
マシジム・プールのご利用時間は22:00まで												

♥ ←インストラクター変更  
♥ ←レッスン及びインストラクター変更