

# スタジオプログラム タイムスケジュール

MON		TUE		WED		THU	FRI		SAT		2016年10月~ SUN		
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	休 館 日	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
先着順 ヨガ 9:30~10:30 遠藤★	自由遊泳 8:00~10:40	ピラティス 9:30~10:15 佐々木★	自由遊泳 9:00~10:40	ボディコンディショニング 9:20~10:05 権木★	自由遊泳 9:00~10:40		フィットセラピー 9:30~10:15 MAO★	自由遊泳 9:00~10:40	骨盤ストレッチ 9:20~10:20 川谷★			フィットセラピー 9:55~10:40 MAO★	
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 10:15~11:00 権木★★★★			イージーエアロ45 10:25~11:10 権木★★		コリオMDX 10:30~11:30 A I★★			ZUMBA 10:50~11:35 MAO★★	
ローエアロ45 11:50~12:35 中川★★★	自由遊泳	骨盤ストレッチ 11:20~12:20 木ノ下★	自由遊泳	ZUMBA 11:10~11:55 西畑★★			健美操 11:20~12:20 木ノ下★		サーキットエアロ60 11:40~12:40 北条★★			コリオMDX 11:45~12:45 ★★	
ZUMBA 12:45~13:30 松岡★★	12:10~14:00	ZUMBA 12:30~13:15 下田★★	12:10~13:10	ステップ45 12:05~12:50 北条★★	自由遊泳 12:10~13:30		ストレッチヨガ 木ノ下★ 12:30~13:15	自由遊泳 アカアピクス 竹内 12:30~13:00 12:10~13:10	ZUMBA 12:50~13:35 河野★★	自由遊泳 12:10~13:30			
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 13:30~14:30 大野★			ZUMBA 13:25~14:10 江嶋★★						自由遊泳
		サーキットエアロ60 14:30~15:30 中川★★					ローエアロ60 14:20~15:20 山本★★★★						
<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。</li> </ul>													
フラダンス60 19:30~20:30 MOTOMI★	自由遊泳	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★★★		ピラティス 19:30~20:15 中川★		ZUMBA 19:20~20:05 北条★★					
	20:00~22:00		20:00~22:00	ZUMBA 20:25~21:10 西畑★★	自由遊泳 20:00~22:00	ミドルエアロ45 20:25~21:10 中川★★★★	自由遊泳 20:00~22:00	サーキットエアロ45 20:15~21:00 北条★★					
マシジム・プールのご利用時間は22:00まで													
マシジム・プールのご利用時間は21:30まで													

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21:30まで

マシジム・プールのご利用は17:30まで