

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 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	
9:00						休 館 日							
9:30	先着順 ヨガ 9:30~10:30 遠藤★	自由遊泳 9:00~10:40	ボルドブラ 9:30~10:15 村松★	自由遊泳 9:00~10:40	ウォーキングエアロ45 9:20~10:05 梶木★		自由遊泳 9:00~10:40	フットセラピー 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★			
10:00													
10:30	ウォーキングエアロ80 10:40~11:40 中川★		ローエアロ45 10:25~11:10 村松★★★		ミドルエアロ45 10:15~11:00 梶木★★★			イージーエアロ45 10:25~11:10 梶木★★		コリオミックス 10:30~11:30 SENA★★			
11:00			骨盤ストレッチ 11:20~12:20 木ノ下★		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★★			
11:30					ステップ45 12:05~12:50 北条★★			ストレッチヨガ 木ノ下★ 12:30~13:15		ZUMBA 12:50~13:35 河野★★	自由遊泳 12:10~13:30		
12:00	ローエアロ45 11:50~12:35 中川★★★	自由遊泳 12:10~14:00	ZUMBA 12:30~13:15 下田★★	自由遊泳 12:10~13:10	コアストレッチ13:00~13:20			ヨガ 13:30~14:30 大野★					
12:30	ZUMBA 12:45~13:30 松岡★★	ウォーター エアロビクス 北条 13:15~14:00	ピラティス 13:30~14:15 中川★										
13:00	ステップ45 13:40~14:25 谷尾★★		サーキットエアロ60 14:30~15:30 中川★★										
13:30													
14:00													
14:30													
15:00													
15:30													
16:00													
16:30													
17:00													
17:30													
18:00													
18:30													
19:00													
19:30	フラダンス60 19:30~20:30 MOTOMI★		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45 19:30~20:15 中川★		ZUMBA 19:20~20:05 北条★★			
20:00		自由遊泳 20:00~22:00		自由遊泳 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★★				
20:30													
21:00													
21:30													
22:00													

● は初めての方にもお勧めのレッスンです。
 ● レッソ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。

←NEWプログラム
←プログラム・インストラクター変更
←インストラクター変更
←プログラム変更

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

マシジム・プールのご利用は21:30まで