

スタジオプログラム タイムスケジュール

MON		TUE		WED		THU	FRI		SAT		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	自由遊泳 8:00~10:40	ピラティス 9:30~10:15 佐々木 ★	自由遊泳 8:00~10:40	ポテンティショニング 9:30~10:15 梶本 ★	自由遊泳 9:00~10:40		ルーシーダットン45 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 ★			フットセラピー 9:55~10:40 MAO ★	
10:00	ルーシーダットン60 9:30~10:30 乾 ★	ファイティングエア045 10:25~11:10 佐々木 ★★		ミドルエア045 10:25~11:10 梶本 ★★			イージーエア045 10:25~11:10 梶本 ★★		コリオMIX 10:30~11:30 A I ★★			ZUMBA 10:50~11:35 MAO ★★	
10:30	ウォーキングエア060 10:40~11:40 中川 ★	骨盤ストレッチ 11:20~12:20 木ノ下 ★		ZUMBA 11:20~12:05 西畑 ★★			健美操 11:20~12:20 木ノ下 ★		サーキットエア060 11:40~12:40 北条 ★★			コリオMIX 11:45~12:45 AKI / ICHIRO ★★	
11:00	ローエア045 11:50~12:35 中川 ★★	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		ストレッチヨガ 木ノ下 ★	自由遊泳 12:30~13:15 12:10~13:10	ZUMBA 12:50~13:35 河野 ★★	自由遊泳 12:10~13:30			自由遊泳
11:30	ZUMBA 12:45~13:30 松岡 ★★	ピラティス 13:30~14:15 中川 ★		ヨガ 13:20~14:20 大野 ★			ZUMBA 13:25~14:10 江嶋 ★★						
12:00	ステップ45 13:40~14:25 谷尾 ★★	サーキットエア060 14:30~15:30 中川 ★★					ローエア060 14:20~15:20 山本 ★★						
12:30													
13:00													
13:30													
14:00													
14:30													
15:00													
15:30													
16:00	<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。 												
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 ★	自由遊泳 20:00~22:00	ローエア045 19:30~20:15 西畑 ★★	自由遊泳 20:00~22:00		ピラティス 19:30~20:15 中川 ★	自由遊泳 20:00~22:00	ZUMBA 19:20~20:05 北条 ★★				
20:00				ZUMBA 20:25~21:10 西畑 ★★		ミドルエア045 20:25~21:10 中川 ★★		サーキットエア045 20:15~21:00 北条 ★★					
20:30													
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

マシジム・プールのご利用は21:30まで

2017年 4月~