

2021/12/1 ~ ※12/7 ~ 定員25名

その他詳細につきましては別紙ポスター「スタジオ利用案内」をご覧ください。

月	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	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	
休館日	10:10~10:15 おはよう体操	10:00~10:45 自由遊泳	10:10~10:15 おはよう体操	10:00~10:45 自由遊泳	10:10~10:15 おはよう体操	10:00~10:45 自由遊泳	10:10~10:15 おはよう体操	10:00~10:45 自由遊泳	10:10~10:15 おはよう体操	10:00~10:45 自由遊泳	10:10~10:15 おはよう体操	10:00~10:45 自由遊泳	
	10:30~11:15 背骨コンディショニング Miki	10:55~11:55 マスターズ	10:30~11:15 MAIオリジナル MAI		10:30~11:15 やさしいパワーヨガ 坪之内 みどり	10:00~10:45 自由遊泳	10:30~11:15 ディスコダンス エクササイズ Miki		10:30~11:15 健康体操 芦田 ひとみ		10:30~11:15 パワーエアロ 松谷 真由美		
	11:30~12:15 ZUMBA Miki		11:30~12:15 ZUMBA MAI		11:35~12:20 パワーエアロ 森 万佐子	10:55~11:55 マスターズ	11:30~12:15 マーシャル YU-RI		11:45~12:30 シェイプエアロ 松谷 真由美		11:30~12:00 バーニングボクシング 松谷 真由美	12:00~13:00 マスターズ	
	12:45~13:30 健美操 棒田 寿代	12:15~12:45 ウォーキング 川辺 鈴子		12:30~13:00 アクアピクス 坪之内みどり	12:40~13:25 ピラティス 岡本 菊美	12:15~12:45 アクアピクス 川辺 鈴子	12:30~13:00 ストレッチボール YU-RI	12:30~13:00 アクアピクス 坪之内みどり	13:00~13:45 フィーリングヨーガ NAO	12:00~13:50 自由遊泳		13:15~14:00 リラックス&ケア 芦田 ひとみ	13:00~17:00 自由遊泳
	14:30~15:15 かんたんステップ 坪之内 みどり	12:55~13:25 アクアピクス 川辺 鈴子	13:40~14:25 やさしいヨガ 坪之内 みどり	12:00~15:00 自由遊泳	13:45~14:35 スポーツボイス45 東 麻美	12:55~13:25 ウォーキング 川辺 鈴子	13:30~14:15 ヒーリングストレッチ 坪之内 みどり	12:00~15:00 自由遊泳	14:15~15:00 サーキット トレーニング45 鮫島 婦雄子		14:20~15:05 コンビネーション 芦田 ひとみ	15:00~15:30 アクアピクス 川辺 鈴子	
	15:35~16:20 コアシェイプ 森 万佐子	12:00~15:00 自由遊泳	14:50~15:35 健康体操 鮫島 婦雄子		14:55~15:40 エアロ&ストレッチ 芦田 ひとみ 初中級	12:00~15:00 自由遊泳	14:35~15:20 ZUMBA CHIE	12:00~15:00 自由遊泳	15:20~16:05 やさしいエアロ 鮫島 婦雄子		16:15~17:00 太極拳 石見 友子		
			15:55~16:40 ミドルステップ 宮崎 智恵		16:00~16:45 ハイアンプラ 高原 久美子		15:40~16:25 リラックスヨガ CHIE		16:20~16:45 ストレッチボール スタッフ				
	祝日営業の際は、青枠内での営業となります。												
	19:15~20:00 ピラティス 岡本 菊美			19:00~19:45 かんたんステップ 宮崎 智恵		19:00~19:45 ストリートダンス 阿部 真佐美		18:30~19:15 ミドル コンビネーション 宮崎 智恵 中級	18:00~19:30 アスリート				
	20:15~20:45 バーニングボクシング 松谷 真由美		20:00~20:45 ステップ 鮫島 婦雄子	20:00~22:00 自由遊泳	20:00~21:00 マスターズ	20:00~20:45 シェイプエアロ 宮崎 智恵 中級		20:00~20:45 エンジョイエアロ 芦田 ひとみ	20:00~21:00 マスターズ	17:30~20:00 自由遊泳			
	21:00~21:45 リラックスヨガ 松谷 真由美	20:40~22:00 自由遊泳	21:00~21:45 コンディショニング & トレーニング 鮫島 婦雄子		20:40~22:00 自由遊泳	21:30~22:15 ハイアンプラ 高原 久美子		21:10~21:40 アクアピクス 川辺 鈴子					

スタジオレッスンはケガや体調不良等を除いて途中退出はできません。

初めての方でもご参加いただけます
 NEWレッスン
 変更箇所(時間,レッスン名等)