

スタジオ レッスンスケジュール 《 2014 / 4 ~ 》

	月		火		水		木		金		土		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	スタジオ	プール
9:00														
10:00	おはよう体操 スタッフ 10:10~10:20		おはよう体操 スタッフ 10:10~10:20		おはよう体操 スタッフ 10:10~10:20		おはよう体操 スタッフ 10:10~10:20		おはよう体操 スタッフ 10:10~10:20		おはよう体操 スタッフ 10:10~10:20		おはよう体操 スタッフ 10:10~10:20	
11:00	かんたんエアロ(初級) 谷澤 10:30~11:15		ランランエアロ(初級) 谷川原 10:30~11:15		健康体操 浜田 10:30~11:15		健康体操 浜田 10:30~11:15		ピラティス 清田 10:30~11:15		ランランエアロ(初級) 内海 10:30~11:15		ハワイアンフラ 中村 10:30~11:15	
12:00	ファンクショナルムーブ 佐々木 11:30~12:15	マスターズ 11:00~12:10	かんたんジャズダンス 石井 11:30~12:15		コアシェイプ 浜田 11:30~12:15		コアシェイプ 浜田 11:30~12:15		ランランエアロ(初級) 清田 11:30~12:15		VIVA!!ラテン 内海 11:30~12:15		シェイプアップエアロ(中級) 清田 11:30~12:15	
13:00	NEW パレトン 脇坂 12:30~13:15	自由遊泳 12:20~14:30	ベーシックステップ 和田 12:30~13:15	自由遊泳 12:00~13:10	コンディショニング 大井 12:30~13:15	自由遊泳 12:20~14:30	コンディショニング 大井 12:30~13:15		かんたんストリートダンス 石井 12:30~13:15	自由遊泳 12:00~14:30	リラックスヨガ 本田 12:30~13:30	自由遊泳 12:00~13:10	アルケサーキット スタッフ 12:30~13:00	
14:00	リラックスヨガ 麻中 13:30~14:30	アクア シェイプ 13:15~ 14:00 堀江	シェイプアップエアロ(中級) 和田 13:30~14:15	時間変更	リラックスヨガ 浜田 13:30~14:15	アクア シェイプ 13:15~ 14:00 中野	リラックスヨガ 浜田 13:30~14:15		シェイプアップエアロ(中級) 松谷 13:30~14:15	アクア シェイプ 13:30~ 14:15 仲村	ZUMBA Yoshiko 13:45~14:30	リラックスヨガ あゆ 13:30~14:30	マスターズ 13:00~14:10	
15:00	アルケサーキット 中野 14:45~15:15		フラダンス 中村 14:30~15:15		ZUMBA 原田 14:30~15:15	NEW	ZUMBA 原田 14:30~15:15		アルケサーキット 堀江 14:30~15:00	時間変更	ピラティス 野間 14:45~15:45		マーシャルファイト 谷川原 14:45~15:30	自由遊泳 14:10~17:10
16:00	ピラティス 岡本 15:30~16:30		機能改善 スタッフ 15:30~16:00		リラックスヨガ 本田 15:30~16:15		リラックスヨガ 本田 15:30~16:15		リラックスヨガ NAO 15:15~16:15		KAKU-TOH 鎌田 16:00~16:45		マリノエアロ(上級) 谷川原 15:45~16:30	
17:00		初心者おすすめレッスン											爽快棒 スタッフ 16:40~17:00	
18:00	コアコンディショニング 中野 18:20~18:40	NEW	爽快棒 堀江 18:20~18:40	NEW	ストレッチ スタッフ 18:20~18:40	NEW	ストレッチ スタッフ 18:20~18:40		爽快棒 スタッフ 18:20~18:40	NEW	アルケサーキット スタッフ 17:30~18:00	NEW	骨盤エクササイズ 庄司 18:15~19:00	
19:00	VIVA!ラテン 内海 19:00~19:45		ランランエアロ(初級) 大井 19:00~19:45		ベーシックステップ(中級) 谷川原 19:00~19:45	NEW	ベーシックステップ(中級) 谷川原 19:00~19:45		シェイプアップエアロ(中級) 仲村 19:00~19:45	NEW	サーキットストライク 庄司 19:15~20:00	時間変更		
20:00	ランランエアロ(初級) 内海 20:00~20:45		パワフルヨガ 麻中 20:00~20:45		マスターズ 自由 遊泳 20:30~ 21:40		マスターズ 自由 遊泳 20:30~ 21:40		リラックスヨガ 本田 20:00~20:45		マスターズ 自由 遊泳 20:30~ 21:40			
21:00	K-POPダンス 瀬口 21:00~21:45	自由遊泳 21:00~22:10	癒しの時間 麻中 21:00~21:45		J-POPダンス 藍 21:00~21:45	NEW	J-POPダンス 藍 21:00~21:45	自由遊泳 21:00~22:10	ピラティス 松本 21:00~21:45					
22:00														

 のついたプログラムは定員制クラスとなります。参加ご希望の方は開始15分前よりジムにてお申し込み下さい。尚、定員を超えた場合は参加頂けませんのでご了承下さい。【ご注意】定員はクラスによって異なりますのでご注意下さい。

● 祝日営業の場合は 青枠内 のスタジオプログラムで行います。 プール自由遊泳は 11:30 ~ 17:00 となります。