2021/3/2～　定員20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 / 10:10～10:40 アクアビクス 森 万佐子	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	12:00～13:00 マスターズ
	10:30～11:15 エナジーアップ ピラティス Miki	10:55～11:55 マスターズ	10:30～11:15 MAIオリジナル MAI	12:00～13:50 自由遊泳	10:30～11:15 やさしいパワーヨガ 坪之内 みどり	10:55～11:55 マスターズ	10:30～11:15 ストリートダンス 阿部 真佐美	12:30～13:00 アクアビクス 坪之内みどり	10:30～11:15 健康体操 芦田 ひとみ	12:00～13:50 自由遊泳	10:30～11:15 パワーエアロ 松谷 真由美	13:00～17:00 自由遊泳
	11:30～12:15 ZUMBA Miki	12:15～12:45 ウォーキング 川辺 鈴子 / 12:55～13:25 アクアビクス 川辺 鈴子	11:30～12:15 ZUMBA MAI	12:30～13:00 アクアビクス 坪之内みどり	11:35～12:20 パワーエアロ 森 万佐子	12:15～12:45 アクアビクス 川辺 鈴子 / 12:55～13:25 ウォーキング 川辺 鈴子	11:30～12:15 マーシャル YU-RI	12:00～15:00 自由遊泳	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	15:40～16:10 アクアビクス 川辺 鈴子
	12:45～13:30 健美操 棒田 寿代	12:00～15:00 自由遊泳	12:40～13:25 ディスコダンスエクササイズ Miki	12:00～15:00 自由遊泳	12:40～13:25 ピラティス 岡本 菊美	12:00～15:00 自由遊泳	12:30～12:55 ストレッチポール スタッフ		13:00～13:45 フィーリングヨーガ NAO		13:15～14:00 リラックス＆ケア 芦田 ひとみ	
	14:30～15:15 アロマストレッチ 浜田 薫		13:40～14:25 やさしいヨガ 坪之内 みどり		13:45～14:35 スポーツボイス45 東 麻美		13:30～14:15 ヒーリングストレッチ 坪之内 みどり		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	
	15:35～16:20 コアシェイプ 森 万佐子		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		14:35～15:20 ZUMBA CHIE		15:20～16:05 やさしいエアロ 鮫島 婦雄子		15:30～15:50 ストレッチポール スタッフ	
			15:55～16:40 ミドルステップ 宮崎 智恵		16:00～16:45 ハワイアンフラ 高原 久美子		15:40～16:25 リラックスヨガ CHIE		16:20～16:45 ストレッチポール スタッフ		16:15～17:00 太極拳 石見 友子	
	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				18:30～19:15 ミドルコンビネーション 宮崎 智恵 中級	17:30～20:00 自由遊泳 / 17:30～19:00 アスリート		
	20:30～21:00 バーニングボクシング 松谷 真由美		20:00～20:45 かんたんステップ 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	20:00～22:00 自由遊泳 / 20:00～21:00 マスターズ				
	21:15～22:00 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 ハワイアンフラ 高原 久美子	21:10～21:40 アクアビクス 川辺 鈴子				

祝日営業の際は、青枠内での営業となります。

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）

イトマンスイミングスクール三田校 FITNESS
レッスンプログラム