

スタジオプログラムタイムスケジュール

MON		TUE		WED		THU	FRI		SAT		2019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	自由遊泳	ヨガ	自由遊泳	ボディコンディショニング	自由遊泳		ルーシーダットン45	自由遊泳	骨盤ストレッチ			ルーシーダットン	
9:30~10:30	9:00~10:40	9:15~10:15	9:00~10:40	9:30~10:15	9:00~10:40		9:30~10:15	9:00~10:40	9:20~10:20			1・3・5週目	河野
乾 ★		佐々木 ★		椎木 ★			新保 ★		川谷 ★			2・4週目	乾
10:00		ファイティングエア口45		ミドルエア口45			イージーエア口45		コリオMIX	1・2週目		ルーシーダットン	
10:30		10:25~11:10		10:25~11:10			10:25~11:10		10:30~11:30	AI		9:55~10:40	
ウォーキングエア口60		佐々木 ★★		椎木 ★★★★★			椎木 ★★		AI / ICHIRO ★★	3・4週目		河野 / 乾 ★	
11:00		骨盤ストレッチ		ZUMBA			健美操		サーキットエア口60	ICHORO		サルセーション	
11:30		11:20~12:20		11:20~12:05			11:20~12:20		11:40~12:40			10:50~11:35	
中川 ★		木ノ下 ★		平岡 ★★			木ノ下 ★		北条 ★★			河野 / 乾 ★★	
12:00		サルセーション		ステップ45			ストレッチヨーガ		自由遊泳			コリオMIX	
ローエア口45		12:30~13:15		12:15~13:00			12:30~13:15		自由遊泳			11:45~12:45	
11:50~12:35		河野 ★★		北条 ★★			木ノ下 ★		自由遊泳			AKI / ICHIRO ★★	
12:30	自由遊泳	ピラティス		ヨガ			はじめてのベリーダンス		ZUMBA	12:10~13:30			
12:10~14:00		13:30~14:15		13:20~14:20			13:25~14:10		12:50~13:35				
未定		中川 ★		大野 ★			臼井 ★~		河野 ★★				
12:45~13:30		サーキットエア口60					ローエア口60						
未定		14:30~15:30					14:20~15:20						
ウォーターエアロピクス 北条		中川 ★★					山本 ★★						
13:15~14:00													
13:30													
ステップ45													
13:40~14:25													
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	ルーシーダットン60		ローエア口45		ピラティス		ZUMBA					
19:30~20:30	19:30~20:30	19:30~20:30		19:30~20:15		19:30~20:15		19:20~20:05					
SHOKO ★		河野 ★		西畑 ★★		中川 ★		北条 ★★					
20:00				ZUMBA		ミドルエア口45		サーキットエア口45					
20:30	自由遊泳			20:25~21:10		20:25~21:10		20:15~21:00					
21:00				西畑 ★★		中川 ★★★★★		北条 ★★					
21:30													
22:00													

マシジム・プールのご利用時間は22:00まで

←レッスン及びインストラクターが確定しておりませんので、代行にてレッスンを行います。館内掲示をご確認下さい。ご理解・ご協力の程お願い申し上げます。

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