

# スタジオプログラムタイムスケジュール

MON		TUE		WED		THU	FRI		SAT		2022年8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
	自由遊泳		自由遊泳		自由遊泳			自由遊泳				
9:30 ルーシーダットン60 9:30~10:30 乾 ★	9:00~10:40	9:30 ヨガ 9:30~10:15 大月 ★	9:00~10:40	9:30 ボディコンディショニング 9:30~10:15 椎木 ★	9:00~10:40		9:30 ヨガ 9:30~10:15 日下部 ★	9:00~10:40	9:20 骨盤ストレッチ 9:20~10:20 川谷 ★		9:55 ルーシーダットン 9:55~10:40 河野/乾 ★	
10:30 ウォーキングエアロ60 10:40~11:40 中川 ★		10:25 ウォーキングエアロ45 10:25~11:10 大月 ★		10:25 ローエアロ45 10:25~11:10 椎木 ★★★			10:25 イージーエアロ45 10:25~11:10 椎木 ★★★		10:30 コリオMIX 10:30~11:30 日野/ AKI ★★		10:50 サルセッション 10:50~11:50 河野/乾 ★★	
12:00 ローエアロ45 11:50~12:35 中川 ★★★		11:20 骨盤ストレッチ 11:20~12:20 木ノ下 ★		11:20 ZUMBA 11:20~12:05 掛 ★★			11:20 青竹エクササイズ 11:20~12:05 木ノ下 ★		11:40 サーキットエアロ60 11:40~12:40 北条 ★★			
13:00 ZUMBA 12:45~13:30 森 ★★	12:10~14:00	12:30 サルセッション 12:30~13:30 河野 ★★	12:10~13:10	12:15 ステップ45 12:15~13:00 北条 ★★	12:10~13:30		12:15 ストレッチヨーガ 12:15~13:15 木ノ下 ★	12:30~13:00 自由遊泳 アクアピクス 竹内 12:30~13:00	12:50 SALSATION ROOTZ 12:50~13:35 河野 ★★	12:10~13:30		
14:00 ステップ45 13:40~14:25 谷尾 ★★	ウォーター エアロピクス 北条 13:15~14:00	13:40 ピラティス 13:40~14:25 中川 ★		13:20 ヨガ 13:20~14:20 大野 ★			13:25 ベリーダンスエクササイズ 13:25~14:10 臼井 ★~					
		14:35 サーキットエアロ60 14:35~15:35 中川 ★★					14:20 ローエアロ60 14:20~15:20 山本 ★★★					14:00~17:30 自由遊泳
<ul style="list-style-type: none"> <li>🍀 は初めての方にもお勧めのレッスンです。</li> <li>レッスンの途中入退場はご遠慮下さい。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>												
19:30 フラダンス60 19:30~20:30 SHOKO ★		19:30 ルーシーダットン60 19:30~20:30 赤司 ★		19:30 簡単サルセッション 19:30~20:30 乾 ★			19:30 ピラティス 19:30~20:15 中川 ★		19:30 サーキットエアロ45 19:30~20:15 北条 ★★			
	自由遊泳		自由遊泳		自由遊泳			自由遊泳				
	20:00~22:00		20:00~22:00		20:00~22:00			20:00~22:00				マシジムのご利用は21:30まで

休館日

マシジム・プールのご利用時間は22:00まで

←インストラクター変更