

# スタジオプログラムタイムスケジュール

MON		TUE		WED		THU	FRI		SAT		2018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 9:15~10:15 佐々木 ★	自由遊泳	ポディコンディショニング 9:30~10:15 梶木 ★	自由遊泳		ルーシーダットン45 9:30~10:15 MAO ★	自由遊泳	骨盤ストレッチ 9:20~10:20 川谷 ★	ルーシーダットン 1・3週目 河野 2・4週目 乾			9:00
10:00	9:00~10:40		9:00~10:40							ルーシーダットン 9:55~10:40 河野/乾 ★			9:30
10:30		ファイティングエアロ45 10:25~11:10 佐々木 ★★		ミドルエアロ45 10:25~11:10 梶木 ★★★★★			イージーエアロ45 10:25~11:10 梶木 ★★		コリオMIX 10:30~11:30 AI ★★				10:00
11:00	ウォーキングエアロ60 10:40~11:40 中川 ★			ZUMBA 11:20~12:05 西畑 ★★			健美操 11:20~12:20 木ノ下 ★		サーキットエアロ60 11:40~12:40 北条 ★★	サルセーション 10:50~11:35 河野/乾 ★★			10:30
11:30		骨盤ストレッチ 11:20~12:20 木ノ下 ★		ステップ45 12:15~13:00 北条 ★★	自由遊泳		ストレッチヨーガ 12:30~13:15 木ノ下 ★	自由遊泳	ZUMBA 12:50~13:35 河野 ★★				11:00
12:00	ローエアロ45 11:50~12:35 中川 ★★			ヨガ 13:20~14:20 大野 ★			はじめてのベリーダンス 13:25~14:10 臼井 ★~			コリオMIX 11:45~12:45 AKI / ICHIRO ★★			11:30
12:30	自由遊泳	ZUMBA 12:30~13:15 下田 ★★	自由遊泳		12:10~13:30			アクアピクス 竹内 12:30~13:00 12:10~13:10	自由遊泳				12:00
13:00	ZUMBA 12:45~13:30 松岡 ★★												12:30
13:30	ウォーター エアロピクス 北条 13:15~14:00	ピラティス 13:30~14:15 中川 ★											13:00
14:00	ステップ45 13:40~14:25 谷尾 ★★												13:30
14:30		サーキットエアロ60 14:30~15:30 中川 ★★											14:00
15:00													14:30
15:30													15:00
16:00												15:30	
16:30												16:00	
17:00												16:30	
17:30												17:00	
18:00												17:30	
18:30												18:00	
19:00												18:30	
19:30	フラダンス60 19:30~20:30 SHOKO ★	ルーシーダットン60 19:30~20:30 河野 ★		ローエアロ45 19:30~20:15 西畑 ★★		ピラティス 19:30~20:15 中川 ★		ZUMBA 19:20~20:05 北条 ★★				19:00	
20:00												19:30	
20:30												20:00	
21:00	自由遊泳		自由遊泳	ZUMBA 20:25~21:10 西畑 ★★	自由遊泳	ミドルエアロ45 20:25~21:10 中川 ★★	自由遊泳	サーキットエアロ45 20:15~21:00 北条 ★★				20:30	
21:30	20:00~22:00		20:00~22:00									21:00	
22:00												21:30	
マシジム・プールのご利用時間は22:00まで													
マシジム・プールのご利用時間は21:30まで													
マシジム・プールのご利用は17:30まで													

- 🍀 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・プール利用時間が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。

🍀 ←インストラクター変更  
🌈 ←レッスン及びインストラクター変更