

# スタジオ・プールタイムスケジュール

2020年 5月7日～

	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
10:00												
10:15	ストレッチ体操 10:15～10:45 三栖	はじめてスイム 10:15～11:00 田淵亘	バランス コーディネーション 10:15～10:45 福田	はじめてスイム 10:15～11:00 三栖	ストレッチ体操 10:15～10:45 三栖	はじめてスイム 10:15～11:00 田淵亘	バランス コーディネーション 10:15～10:45 福田	はじめてスイム 10:15～11:00 田淵亘				
11:00	おまかせステップ 10:50～11:35 三栖		おまかせエアロ 10:50～11:35 福田	健康水中運動 11:10～11:55 三栖	ボディステップ45 10:50～11:35 三栖		おまかせステップ 10:50～11:35 福田	健康水中運動 11:10～11:55 田淵亘				
12:00	シナプソロジー 11:45～12:15 三栖		ボディジャム30 11:45～12:15 福田		スロー コンディショニング 11:45～12:25 三栖		ボディアタック30 11:45～12:15 福田					
13:00		アクアビクス 12:30～13:15 田淵亘				アクアダンス 12:45～13:15 福田						
14:00		ゆったりスイム 13:30～14:15 田淵亘		ゆったりスイム 13:30～14:15 鎌		ゆったりスイム 13:30～14:15 鎌		ゆったりスイム 13:30～14:15 田淵亘				
15:00	[休息時間]											
19:00	ボディアタック30 19:00～19:30 福田				ボディジャム30 19:00～19:30 福田		エアロビクス 19:00～19:30 三栖					
20:00	ボディジャム30 19:40～20:10 福田	健康水中運動 19:40～20:20 田淵亘	初級エアロ 19:40～20:20 田淵亘		ボディアタック30 19:40～20:10 福田	ゆったりスイム 19:40～20:20 田淵亘	ボディステップ30 19:40～20:10 三栖	ゆったりスイム 19:40～20:20 田淵亘				
21:00				ゆったりスイム 20:10～20:50 鎌								
22:00	[休息時間]											

\*有料マークは別料金になりますので、事前にフロントにて御予約ください。\*  はクラス・時間・担当・スタジオ変更のとなります。◎ケガ防止の為、途中入室はご遠慮下さい。

