

# スタジオ・プールタイムスケジュール

## 2020年 6月～

	火		水		木		金			土		日		
	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00	自力整体 10:10～11:10 赤星	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	ボール コンディショニング 10:15～11:00 三栖	はじめてスイム 10:15～11:00 田淵亘	有料 フラダンス 10:20～11:20 篠原	チェアーエクササイズ 10:15～10:50 福田	はじめてスイム 10:15～11:00 三栖				ゆったりヨガ 10:15～11:15 笠井	
11:00			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
12:00	おまかせステップ 11:20～12:05 三栖	アクアピクス 12:30～13:15 田淵亘	ホディジャム30 11:45～12:15 福田		有料 ボル・ド・ブラ 12:30～13:10 三栖		有料 アクアダンス 12:30～13:00 福田			ウェーブリング ストレッチ 12:00～12:50 植村	はじめてスイム 12:30～13:15 三栖		元気エアロ 12:00～12:50 田淵亘	
13:00	シナプソロジー 12:15～12:45 三栖													
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				はじめてスイム 12:30～13:15 田淵亘	
15:00														ゆったりスイム 13:30～14:15 田淵亘
19:00	ポディアタック30 19:00～19:30 福田				ポディジャム30 19:00～19:30 福田		エアロピクス 19:00～19:30 三栖							
20:00	ポディジャム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		ポディアタック30 19:40～20:10 福田	ゆったりスイム 19:40～20:20 田淵亘	ポディステップ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														

\*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。