

スタジオ・プールタイムスケジュール

2020年 7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	スタジオ2	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 田渕亘 ♡	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 田渕亘 ♡	有料 フラダンス 10:20～11:20 篠原 ♡	チェアーエクササイズ 10:15～10:45 福田 ♡	はじめてスイム 10:15～11:00 田渕 ♡				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 ♡					BOUSU&スロー コンディショニング 10:50～11:20 三栖 ♡			太極拳 10:50～11:50 中久保 ♡			
12:00	おまかせステップ 11:20～12:05 三栖 ♡			健康水中運動 11:10～11:50 三栖 ♡	ボディステップ45 11:10～11:55 三栖 ♡									
			ボディジャム30 11:45～12:15 福田 ♡					HIPHOPダンス 11:35～12:35 坂東 ♡						
13:00	シナプソロジー 12:15～12:45 三栖 ♡				有料 ポル・ド・ブラ 12:30～13:10 三栖 ♡				腰痛改善・予防 12:10～12:50 福田 ♡	ウェーブリング ストレッチ 12:00～12:50 植村 ♡			元気エアロ 12:00～12:50 田渕亘 ♡	
		アクアピクス 12:30～13:15 田渕亘 ♡				有料 アクアダンス 12:30～13:00 福田 ♡							はじめてスイム 12:30～13:15 三栖 ♡	
14:00														はじめてスイム 13:00～13:45 田渕亘 ♡
		ゆったりスイム 13:30～14:15 田渕亘 ♡		ゆったりスイム 13:30～14:15 鎌 ♡										
														ゆったりスイム 13:50～14:35 田渕亘 ♡
15:00														
19:00	ポディアタック30 19:00～19:30 福田 ♡				ボディジャム30 19:00～19:30 福田 ♡									
20:00								中級エアロ 19:20～19:50 三栖 ♡						
	ポディジャム30 19:40～20:10 福田 ♡	健康水中運動 19:40～20:20 田渕亘 ♡	初級エアロ 19:40～20:20 田渕亘 ♡		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 田渕亘 ♡								
				ゆったりスイム 20:10～20:50 鎌 ♡				ポディステップ30 20:00～20:30 三栖 ♡						
21:00														
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。