

# スタジオ・プールタイムスケジュール

## 2020年 8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 10:15～10:45 福田	はじめてスイム 10:15～11:00 田淵亘				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					腰痛改善・予防 10:50～11:20 福田			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	健康水中運動 11:10～11:50 田淵亘								
			ボディジャム30 11:45～12:15 福田											
13:00	シナプソロジー 12:15～12:45 三栖					有料 ポール・ド・ブラ 12:30～13:10 三栖	有料 アクアダンス 12:30～13:00 福田							
		エンジョイアクア 12:30～13:15 岡本												
14:00		ゆったりスイム 13:30～14:15 岡本		ゆったりスイム 13:30～14:15 鎌		ゆったりスイム 13:30～14:15 鎌								
														はじめてスイム 13:00～13:45 田淵亘
15:00														ゆったりスイム 13:50～14:35 田淵亘
19:00	ポディアタック30 19:00～19:30 福田		ZUMBA45 19:00～19:45 笠井		ボディジャム30 19:00～19:30 福田									
20:00	ポディアジャム30 19:40～20:10 福田	健康水中運動 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								
			初級エアロ 19:55～20:30 田淵亘	ゆったりスイム 20:10～20:50 鎌										
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。