

スタジオ・プールタイムスケジュール

2020年 11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				腰痛改善・予防 11:30～12:10 福田				
13:00	シナプソロジー 12:15～12:45 三栖													
14:00		エンジョイアクア 12:30～13:15 岡本			ポル・ド・ブラ 12:30～13:10 三栖	ゆったりスイム 13:30～14:15 鎌	有料 アキアダンス 12:30～13:00 福田						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
15:00		ゆったりスイム 13:30～14:15 岡本					基礎ヨガ 12:45～13:45 深田							
16:00														
17:00														
18:00														
19:00	ポディアタック30 19:00～19:30 福田		初級エアロ 19:00～19:45 田淵亘		ポディジャム30 19:00～19:30 福田									
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			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								
21:00			ZUMBA 19:55～20:40 笠井	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。