



STUDIO&POOL TIME SCHEDULE

2017.4~

		月 Monday			水 Wednesday			木 Thursday			金 Friday			土 Saturday			日 Sunday			
		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
10:00																				
	10:00~10:20	ストレッチ			10:00~10:20	ストレッチ		10:00~10:30	練功 白澤 雅義		10:00~10:20	ストレッチ		10:10~10:20	ストレッチ					
11:00																				
	10:30~11:15	RADICAL POWER45 saori	10:30~11:30 太極拳 森 摩岐子	10:30~11:15 アクア45 藤本 富士子	10:30~10:45 POWER CARDIO 山本 圭史	10:45~11:15 POWER CARDIO 山本 圭史	10:15~10:45 クロール初級	10:15~11:15 ピラティス 嘉久 詩乃	10:40~11:20 メタボアタック MITSURU	10:10~11:10 A-yoga saori	10:15~10:45 ウォーキング	10:30~11:15 ステップベーシック 戸田 沙緒里	10:00~11:00 アロマヨガ 乾 麻子	10:30~11:15 アクア45 鍛冶 有紀子	10:30~11:15 フラダンス 梅川 理恵		10:20~11:20 ヨガ 鍛冶 有紀子			
12:00																				
	11:30~11:45	FIGHT DO ELEMENT			11:30~12:15	FIGHT DO45 saori		11:30~12:00	スタートエアロ 赤穂 由弥		11:30~12:00	HIPHOP ビギナー MITSURU		11:10~12:10	ルーシーダットン 小池 明子		11:30~12:15	ZUMBA 橋本 蘭美		11:30~12:15
13:00																				
	11:45~12:15	FIGHT DO30 saori	11:40~12:25 ラテンエアロ 浜口 しげ子	12:00~12:30 平泳ぎ初級	12:30~13:00 T-MIX 分銅 美紗緒	12:15~13:00 エアロベーシック 赤穂 由弥	12:45~13:30 アクア45 saori	12:35~13:05 ウェーブリング 分銅 美紗緒	12:45~13:05 ひきしめお腹	12:20~13:05 ピラティス 乾 麻子	12:15~13:15 有料スクール レベルアップ	12:25~13:10 FIGHT DO45 分銅 美紗緒	12:20~13:05 エアロベーシック 高橋 典子	12:30~13:30 ヨガ 末藤 潤子	12:50~13:05 FIGHT DO ELEMENT	13:00~13:45 スキндаイク	12:30~13:30 ZUMBA RUNA	12:45~13:30 FIGHT DO45 前川 雅哉		
14:00																				
	13:30~14:10	ラクラク健康体操 分銅 美紗緒	13:20~14:20 PHIピラティス 黒田 瑠子	13:30~14:15 アクア45 細川 愛子	13:10~13:55 リングボディ メイキング 分銅 美紗緒	13:20~14:20 ルーシーダットン 安田 莉沙	13:45~14:15 ウォーキング	13:30~14:00 コンディショニング 岡元 一弘	13:25~14:10 ヨガ 末藤 潤子	13:25~14:10 アクア45 岡元 一弘	13:30~14:00 コンディショニング 岡元 一弘	13:15~14:15 ヨガ 菅野 佐紀	13:40~14:25 アクア45 saori	13:45~14:30 ステップベーシック 末藤 潤子	14:00~15:00 PHIピラティス 黒田 瑠子	14:00~14:30 アクア 藤本 富士子	13:50~14:20 FIGHT DO30 前川 雅哉			
15:00																				
	14:25~15:10	ボルドブラ 粟津 裕行	14:35~15:20 フラダンス KAZ	有料スクール 14:30~15:30 enjoy swim	14:35~15:35 ステップミドル 松本 晃	14:35~14:50 FIGHT DO ELEMENT	14:25~14:55 キックボクシング	14:50~15:35 POWER CARDIO45 岡元 一弘	14:25~15:25 太極拳 白澤 雅義	14:30~15:30 マスターズ初級	14:35~15:05 RADICAL POWER30 岡元 一弘	14:25~15:25 社交ダンス 菅野 佐紀	14:45~15:30 スキндаイク	14:45~15:45 エアロミドル 末藤 潤子			14:35~15:20 バランスボール 島田 はつこ			
16:00																				
	15:25~16:10	エアロミドル 粟津 裕行			15:45~16:30 エアロミドル 松本 晃			15:45~16:30 FIGHT DO45 分銅 美紗緒			15:15~16:00 MEGA DANZ45 戸田 沙緒里						15:00~16:00 交替わり			
17:00																				
18:00																				
19:00																				
	19:00~20:00	ソウル 遠藤 竜正	19:00~20:00 ヨガ 甲斐 希美	19:30~20:00 アクア30 藤本 富士子	19:00~19:30 T-MIX 山本 圭史	19:10~19:55 エアロミドル 鍛冶 有紀子	19:30~20:00 キックボクシング AI	18:50~19:20 クロール初級	19:00~20:00 ステップミドル 小林 基	19:00~20:00 PHIピラティス 松山 夏菜	19:30~20:00 クロール中級	18:50~19:20 平泳ぎ	19:00~20:00 HIPHOP 浜口 しげ子	19:15~20:00 FIGHT DO45 saori	19:15~20:00 スキндаイク	19:00~20:00 RADICAL POWER60 saori	19:00~20:00 ヨガ kazuu			
20:00																				
	20:15~21:00	RADICAL POWER45 岡元 一弘	20:10~21:10 エアロミドル テクニク 西中 良達	20:15~21:00 スキндаイク	20:10~20:55 ZUMBA 鍛冶 有紀子	20:10~21:10 ヨガ 千都	20:10~20:30 ウォーキング	20:15~21:00 FIGHT DO45 寺井 達彦	20:15~21:15 ZUMBA 柴田 さとみ	20:00~21:00 enjoy swim	20:20~21:05 POWER CARDIO45 山本 圭史	20:15~21:00 エアロベーシック 末藤 潤子								
21:00																				
	21:20~22:05	FIGHT DO45 岡元 一弘			21:15~21:30 FIGHT DO ELEMENT	21:30~22:15 FIGHT DO45 AI	21:00~22:00 マスターズ中・上級	21:15~21:30 RADICAL POWER ELEMENT	21:30~22:15 RADICAL POWER45 寺井 達彦	21:15~22:00 アクア45 兼重 美栄	21:20~22:20 ヨガ Emi									
22:00																				

水中レッスン時はコース変更がございます。館内掲示をご覧ください。
 ボール・ストレッチポール・ステップ等を使うレッスンは、数に限りがございます。
 器具がなくなり次第締め切らせていただきます。
 祝日の19:00以降のレッスンはございません。予めご了承ください。
 安全のため、途中入退場はご遠慮ください。レッスン開始10分以降のご参加はご遠慮
 ください。
 スタジオ前にてレッスンご参加のためお並びいただく場合は、前のクラスのレッスン
 終了時間からとさせていただきます。