



STUDIO&POOL TIME SCHEDULE

2018.4~

		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 正義											
11:00	10:30~11:15	RADICAL POWER45 saori	10:30~11:30 太極拳 福井 眞衣	10:30~11:15 アクア45 藤本 富士子	10:30~11:15 POWER CARDIO 45 福井 眞衣	10:15~11:15 ピラティス 嘉久 詩乃	10:20~10:50 アクア30 橋本 蘭美	10:40~11:20 MITSURUオリジナル メタボアタック MITSURU	10:10~11:10 A-yoga saori	10:15~10:45 アクアウォーキング	10:15~11:00 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	10:30~11:00 パタフライ 中級	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	11:30~12:15	FIGHT DO45 saori	11:40~12:25 ラテンエアロ 浜口 しげ子	12:00~12:30 背泳ぎ	11:30~12:15 FIGHT DO45 福井 眞衣	11:30~12:00 スタートエアロ 赤穂 由弥		11:30~12:30 HIPHOP ビギナー MITSURU	11:25~12:10 ラテンエアロ 乾 麻子	11:30~12:00 1-3週 平泳ぎ初級 2-4週 背泳ぎ初級	11:15~12:00 ダンスエアロ 日根 美和	11:10~12:10 ルーシーダットン 小池 明子	11:15~12:00 アクア45 鍛冶 有紀子	11:30~12:15 ZUMBA 橋本 蘭美			11:30~12:15 エアロベーシック 鍛冶 有紀子			
13:00	12:35~13:20	ZUMBA 浜口 しげ子	12:35~13:05 ヨガストレッチ 松山 夏菜	12:45~13:05 ヌードルエクササイズ	12:30~13:30 ヨガ 嘉久 詩乃	12:15~13:00 エアロベーシック 赤穂 由弥	11:45~13:45 ダイビング講習 【予約制】	12:45~13:30 MEGA DANZ45 中尾 拓哉	12:20~13:05 ピラティス 乾 麻子	12:15~13:15 レベルアップスイム	12:10~12:55 FIGHT DO45 saori	12:20~13:05 エアロベーシック NON	12:30~13:15 FIGHT DO45 中尾 拓哉	12:20~13:20 背骨 コンディショニング 奥谷 真由美			12:25~13:25 ZUMBA 前川 雅哉		12:30~13:00 アクア30 橋本 蘭美	
14:00	13:30~14:10	ラクラク健康体操 刈茅 鉄平	13:20~14:20 PHIピラティス 松山 夏菜	13:30~14:15 アクア45 細川 愛子	13:45~14:05 ポールストレッチ	13:20~14:20 ルーシーダットン 安田 莉沙		13:45~14:30 エアロミドル 中尾 拓哉	13:25~14:10 ヨガ 末藤 潤子	13:20~13:50 アクア30 岡元 一弘	13:15~13:30 RADICAL POWER 13:30~14:00 RADICAL POWER 30 藤井 絢介	13:15~14:15 ヨガ 菅野 佐紀	13:10~13:40 アクア30 saori	13:35~14:35 MEGA DANZ60 中尾 拓哉	13:40~14:40 ヨガ 末藤 潤子	14:00~14:30 アクア30 藤本 富士子	13:35~14:20 FIGHT DO45 前川 雅哉			
15:00	14:25~15:10	ボルドブラ 粟津 裕行	14:35~15:20 マナフラ フットセラピー KAZ	有料スクール 14:30~15:30 enjoy swim	14:20~15:20 ステップミドル 松本 晃	14:35~15:20 ムエダイエット 安田 莉沙		14:45~15:30 FIGHT DO45 岡元 一弘	14:25~15:25 太極拳 白澤 正義	14:40~15:40 e-swim 初級	14:40~15:10 コンディショニング saori	14:25~15:25 社交ダンス 菅野 佐紀	14:45~15:30 スキングダイブ	14:55~15:40 ステップベーシック 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			15:35~16:20 エアロミドル 松本 晃			15:45~16:30 POWER CARDIO45 岡元 一弘			15:25~16:10 MEGA DANZ45 戸田 沙緒里						15:30~16:30 マットサイエンス 島田 はつこ	15:00~16:00 交替わり		
17:00																	16:40~17:40 ヨガ 島田 はつこ			
18:00																			16:30~18:30 ダイビング講習 【予約制】	
19:00													18:00~18:20 ヌードルエクササイズ							
20:00	19:15~20:00	ストリートダンス CHII	19:00~20:00 ヨガ 甲斐 希美	19:30~20:00 アクア30 藤本 富士子	19:10~19:40 コアコンディショニング 岡元 一弘	19:10~20:00 ルーシーダットン 安田 莉沙	19:30~20:00 アクアキックボクシング AI	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	18:45~19:30 交替わり 4泳法	19:00~20:00 HIPHOP 浜口 しげ子	19:15~20:00 FIGHT DO45 saori	19:15~20:00 スキングダイブ	18:15~19:15 RADICAL POWER60 saori	18:30~19:30 ヨガ kazuu	17:30~19:30 ダイビング講習 【予約制】				
21:00	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		20:00~21:00 ZUMBA SATOMI	20:10~21:10 ヨガ 竹村 友紀子	20:10~20:55 スキングダイブ	20:15~21:00 FIGHT DO45 寺井 達彦	20:15~21:15 MEGA DANZ60 中尾 拓哉	有料スクール 20:00~21:00 enjoy swim	20:20~21:20 ヨガ 川邊 尚子	20:15~21:00 エアロベーシック 末藤 潤子								
22:00	21:20~22:05	FIGHT DO45 岡元 一弘			21:15~22:15 FIGHT DO60 AI		21:00~22:00 e-swim 中・上級	21:15~22:15 RADICAL POWER60 寺井 達彦			21:15~22:00 アクア45 兼重 美栄	21:35~22:20 POWER CARDIO45 藤井 絢介								

- 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。
- ポール・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。 ※マット等持参の方も定員に含まれます。
- 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、途中入退場及びレッスン開始後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、レッスン開始 20 分前からとさせていただきます。
- 木曜日午後・金曜日午後開催されるアクア30の連続でのご参加はご遠慮ください。