



# STUDIO&POOL TIME SCHEDULE

2018.10~

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
10:00~10:20 セルフコンディショニング スタジオ						10:00~10:30 練功 白澤 正義											
10:35~11:20 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 RADICAL POWER 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 ヨガ 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 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		
11:35~12:20 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	A B	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		
12:40~13:25 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	有料スクール 12:15~13:15 レベルアップスイム	12:15~13:00 FIGHT DO45 日根 美和	12:20~13:05 エアロベーシック NON	12:15~12:45 クロール 初級	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 Salsation Yukiko		12:30~13:00 アクア30 橋本 蘭美
13:40~14:10 セルフコンディショニング d-revo	13:20~14:20 PHIピラティス 松山 夏菜	13:30~14:15 アクア45 愛場 和歌子	13:45~14:05 セルフコンディショニング d-revo	13:20~14:20 ルーシーダットン 安田 莉沙		13:40~14:30 エアロベーシック 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	13:15~14:00 RADICAL POWER 30 矢敷 大祐	13:15~14:15 ヨガ 菅野 佐紀	13:10~13:55 アクア45 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 インストラクター-週替わり		
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 ムエタイエット 安田 莉沙	14:10~14:55 アクア45 saori	14:40~15:25 FIGHT DO45 岡元 一弘	14:45~15:30 エアロミドル 水本 百合	14:40~15:40 e-swim 初級	14:55~15:15 セルフコンディショニング d-revo	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			
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			15:35~16:35 健康太極拳 白澤 正義			15:25~16:10 MEGA DANZ45 戸田 沙緒里					15:00~16:00 週替わり			
								A B 11:30~12:00 1.3週 平泳ぎ初級 2.4週 背泳ぎ初級				16:00~17:00 バランスボール ヨガ 久山 由美子			16:40~17:40 ヨガ 島田 はつこ		
												17:15~18:00 エアロミドル 久山 由美子			16:30~18:30 ダイビング講習 【予約制】		
												17:30~19:30 ダイビング講習 【予約制】					
												18:00~18:20 ヌードルエクササイズ					
												18:30~19:00 スタートプール					
19:15~20:00 エアロミドル 小林 みのり	19:10~20:10 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	19:10~20:10 PHIピラティス 松山 夏菜	19:10~19:55 週替わり 4泳法	19:15~20:00 FIGHT DO45 saori	19:10~20:10 HIP HOP 浜口 しげ子	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	19:00~ 19:30 スキングダイブ 専用コース(12-2) レッスン終了後対象			
20:15~21:00 RADICAL POWER45 岡元 一弘	20:20~21:20 ピラティス 小林 みのり		20:15~21:00 マットピラティス45 駒沢 悟	20:15~21:15 FIGHT DO60 矢敷 大祐	20:10~20:55 スキングダイブ	20:20~21:05 FIGHT DO45 寺井 達彦	20:20~21:20 ストリートダンス CHII	有料スクール 20:00~21:00 レベルアップスイム	20:15~21:00 エアロベーシック 末藤 潤子	20:20~21:20 ヨガ 川邊 尚子							
21:20~22:05 FIGHT DO45 岡元 一弘			21:15~22:15 ダンスエアロ 駒沢 悟		21:00~22:00 e-swim 中・上級	21:20~22:20 RADICAL POWER60 寺井 達彦		21:15~22:00 アクア45 兼重 美栄	21:25~22:10 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。
- 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。 ※マット等持参の方も定員に含みます。
- 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。