



STUDIO&POOL TIME SCHEDULE

2017.7~9

		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		10:00~10:20	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	10:30~11:15 POWER CARDIO45 saori	10:15~11:15 ピラティス 嘉久 詩乃	10:15~10:45 クロール初級	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	10:55~11:25 ヌードルエクササイズ	10:00~11:00 アロマヨガ 乾 麻子	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	11:30~12:15	FIGHT DO45 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	11:30~12:15 FIGHT DO45 saori	11:30~12:00 スタートエアロ 赤穂 由弥	11:40~12:00 ひきしめ上半身	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 背泳ぎ初級	11:30~12:15 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		11:30~12:15 アクア45 吉田 真央	
13:00	12:35~13:20	ZUMBA 浜口 しげ子	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	12:30~13:00 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	12:45~13:45 ステップミドル 水本 百合	12:20~13:05 ピラティス 乾 麻子	12:15~13:15 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	12:15~12:45 クロール初級	12:45~13:00 FIGHT DO エLEMENT	13:00~13:30 FIGHT DO30 saori	12:30~13:30 ヨガ 末藤 潤子	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 松山 夏菜	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	13:55~14:40 エアロミドル 水本 百合	13:25~14:10 ヨガ 末藤 潤子	13:20~13:50 アクア30 岡元 一弘	13:25~13:40 RADICAL POWER エLEMENT	13:40~14:10 RADICAL POWER30 岡元 一弘	13:10~13:40 アクア30 saori	13:50~14:20 アクア30 saori	13:45~14:30 ステップベーシック 末藤 潤子	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	14:50~15:20 FIGHT DO30 分銅 美紗緒	14:30~15:00 アクア30 saori	14:50~15:35 POWER CARDIO45 岡元 一弘	14:25~15:25 太極拳 白澤 雅義	14:40~15:40 マスターズ初級	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	14:45~15:45 エアロミドル 末藤 潤子	14:00~15:00 背骨 コンディショニング 奥谷 真由美	14:00~14:30 アクア 藤本 富士子	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			15:25~16:10 MEGA DANZ45 戸田 沙緒里						15:00~16:00 交替わり			
17:00														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			
18:00														17:00~17:20 ひきしめ上半身						
19:00													18:00~18:20 ヌードル							
20:00	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	19:10~19:40 コアコンディショニング 岡元 一弘	19:10~19:55 ルーシーダットン 安田 莉沙	19:30~20:00 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	18:50~19:20 平泳ぎ	19:00~20:00 HIPHOP 浜口 しげ子	19:15~20:00 FIGHT DO45 saori	19:15~20:00 スキングダイブ	19:15~20:15 FIGHT DO60 saori	19:00~20:00 ヨガ kazuu					
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	20:15~21:00 スキングダイブ	20:10~20:55 ZUMBA 柴田 さとみ	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	20:20~21:20 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 マスターズ中・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 綱介									

水中レッスン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・ストレッチボール・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。