



STUDIO&POOL TIME SCHEDULE

2019.1~

		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																		
11:00	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 POWER CARDIO45 福井 眞衣	10:20~11:20 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	10:15~11:15 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 クロール 初級	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	11:35~12:20 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	11:35~12:05 スタートエアロ 赤穂 由弥	11:30~12:00 クロール 中・上級	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					
13:00	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	12:20~13:05 エアロベーシック 赤穂 由弥	12:00~14:00 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 パタフライ 初級	12:30~13:15 エアロベーシック 野村 純子	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			
14:00	13:40~14:10 セルフコンディショニング	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	13:20~14:20 ルーシーダットン 安田 莉沙		13:40~14:25 エアロベーシック 中尾 拓哉	13:25~14:10 ヨガ 末藤 潤子	13:30~14:15 アクア45 岡元 一弘	13:15~14:15 RADICAL POWER 30 矢敷 大祐	13:15~14:15 ヨガ 菅野 佐紀	13:30~14:15 アクア45 saori	13:30~14:30 ZUMBA 野村 純子	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			
15:00	14:25~15:10 ポルドブラ 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	14:30~15:15 アクア45 saori	14:35~15:20 FIGHT DO45 岡元 一弘	14:30~15:15 エアロミドル 水本 百合	14:40~15:40 e-swim	14:45~15:15 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	14:50~15:35 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	15:00~16:00 週替わり	15:30~16:30 マットサイエンス 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			15:30~16:30 健康太極拳 白澤 正義			15:25~16:10 MEGA DANZ45 戸田 沙緒里			15:50~16:50 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					
17:00									A B 11:30~12:00 1.3週 平泳ぎ初級 2.4週 平泳ぎ中・上級	B 11:30~12:00 スキングダイブ専用コース (1コース)レッスン修了者対象			17:05~17:50 エアロミドル 久山 由美子	17:30~19:30 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													18:00~18:20 ヌードルエクササイズ	18:05~19:05 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(1コース) レッスン修了者対象			
19:00													18:30~19:00 スタートプール	19:20~20:20 FIGHT DO60 saori					
20:00	19:20~20:05 エアロミドル 小林 みのり	19:15~20:15 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	19:15~20:00 アースヨガ saori	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	19:15~20:15 PHIピラティス 松山 夏菜	19:15~19:55 週替わり 4泳法	19:15~20:00 FIGHT DO45 saori	19:15~20:15 HIP HOP 浜口 しげ子	20:00~20:45 スキングダイブ	20:20~21:05 エアロベーシック 末藤 潤子	20:00~21:00 レベルアップスイム					
21:00	20:15~21:00 RADICAL POWER45 岡元 一弘	20:25~21:15 ピラティス 小林 みのり	20:15~21:15 e-swim	20:15~21:00 マットピラティス45 駒沢 悟	20:10~21:10 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	20:25~21:25 ストリートダンス CHII	21:15~22:00 アクア45 兼重 美栄	21:20~22:05 POWER CARDIO45 藤井 剛介									
22:00	21:15~22:00 FIGHT DO45 岡元 一弘			21:15~22:15 ダンスエアロ 駒沢 悟			21:20~22:20 RADICAL POWER60 寺井 達彦												
	22:10~22:30 ストレッチ 岡元 一弘																		
	3ヶ月限定																		

- 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。