



STUDIO&POOL TIME SCHEDULE

2017.5~

		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	10:30~10:45	POWER CARDIO エレメント	10:45~11:15	PIラティス 藤本 富士子	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 エレメント			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	青泳ぎ初級	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	11:20~11:50	クロール初級	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	12:20~13:05	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	12:30~13:30	ヨガ 末藤 潤子	12:50~13:05	FIGHT DO エレメント	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	13:25~14:10	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	14:00~14:30	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	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		14:00~14:20	ポールストレッチ	14:25~14:55	アクア30		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	14:45~15:30	スキндаイク	14:45~15:45	エアロミドル 末藤 潤子	15:00~16:00	週替わり								
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							15:55~14:40	エアロミドル 水本 百合				15:15~16:00	MEGA DANZ45 戸田 沙緒里																		
17:00																																					
18:00																																					
19:00																																					
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		19:00~19:45	RADICAL POWER45 岡元 一弘	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	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	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								
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 藤井 綱介	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			21:15~21:30	FIGHT DO エレメント		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 エレメント	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															

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。