

2019.7~



STUDIO&POOL TIME SCHEDULE

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 ストレッチ						10:00~10:30 練功 白澤 正義			10:05~10:50 ステップベーシック 戸田 沙緒里	10:00~11:00 ヨガ 乾 麻子							
10:35~11:20 RADICAL POWER45 saori	10:30~11:30 太極拳 福井 真衣	10:30~11:15 アクア45 藤本 富士子	10:30~11:15 POWER CARDIO45 福井 真衣	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	10:35~11:15 MITSURUオリジナル メタボアタック MITSURU	10:15~11:15 ヨガ saori		10:55~11:25 ヌードルエクササイズ	11:05~11:50 MEGA DANZ 45 戸田 沙緒里	11:10~11:55 FIGHT DO 45 日根 美和	11:15~12:00 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		
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 真衣	11:35~12:05 スタートエアロ 赤穂 由弥	12:00~12:30 クロール 中・上級	11:25~12:25 HIPHOP ビギナー MITSURU	11:25~12:10 ラテンエアロ 乾 麻子	A B				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	12:20~13:05 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】	12:35~13:20 ZUMBA 野村 純子	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		12:00~13:00 ルーシーダットン 小池 明子	12:05~12:50 ダンスエアロ 日根 美和	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			12:30~13:15 アクア45 野村 純子
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 ストレッチポール	13:20~14:20 ルーシーダットン 安田 莉沙		13:30~14:15 エアロベーシック 野村 純子	13:25~14:10 ヨガ 末藤 潤子	13:20~14:05 アクア45 岡元 一弘		13:15~14:00 RADICAL POWER 45 矢敷 大祐	13:15~14:15 バレトン 菅野 佐紀	13:30~14:15 アクア45 saori	13:30~14:30 ZUMBA 野村 純子	13:35~14:20 FIGHT DO45 インストラクター-週替わり			13:00~13:45 スキンダイブ
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	14:30~15:30 有料スクール 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	14:25~15:10 FIGHT DO45 岡元 一弘	14:20~15:05 エアロミドル 水本 百合			14:15~14:35 セルフコンディショニング	14:25~15:25 社交ダンス 菅野 佐紀	14:45~15:30 スキンダイブ	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
15:25~16:10 エアロミドル 粟津 裕行			15:35~16:20 エアロミドル 松本 晃			15:20~16:20 健康太極拳 白澤 正義				15:20~16:05 MEGA DANZ 45 saori			15:50~16:50 バランスボール ヨガ 久山 由美子	15:30~16:30 マットサイエンス 島田 はつこ			
															16:40~17:40 ヨガ 島田 はつこ 第4週目のみ Bスタジオ		
															16:40~18:40 トレーニング理論& 実践トレーニング 岡本 一弘 第4週目のみ Aスタジオで開催		
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 エアロベーシック 小林 基	19:15~20:15 PHIピラティス 松山 夏菜			19:15~20:00 FIGHT DO45 saori	19:15~20:15 HIP HOP 浜口 しげ子	19:10~19:40 スタート プール	19:00~21:00 ダイビング講習 【予約制】	18:45~19:30 REDICAL POWER 45 saori	18:00~18:30 MEGA DANZ 30 saori	17:30~19:30 ダイビング講習 【予約制】	19:00~19:30 ステップ 中・上級
20:15~21:00 RADICAL POWER45 岡元 一弘	20:25~21:15 ピラティス 小林 みのり	20:30~21:30 e-swim 中・上級	20:10~20:55 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 スキンダイブ	20:20~21:05 FIGHT DO45 明知 麻由子	20:25~21:25 ストリートダンス CHII			20:15~21:00 エアロベーシック 末藤 潤子	20:30~21:30 ヨガ 橋本 蘭美	20:30~21:30 e-swim スプリント		19:45~20:30 FIGHT DO 45 saori			
21:15~22:00 FIGHT DO45 岡元 一弘	21:25~21:55 ポルドブラ 小林 みのり		21:10~22:10 ダンスエアロ 駒沢 悟		21:00~22:00 e-swim 中・上級	21:20~22:20 POWER CARDIO 60 明知 麻由子				21:15~22:00 RADICAL POWER 45 藤井 絢介							
22:10~22:30 ストレッチ 岡元 一弘																	

- 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。