



STUDIO&POOL TIME SCHEDULE

2018.7~

		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 正義												
11:00	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	10:15~11:15	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	10:15~10:45	アクアウォーキング	40:15~11:00	ステップベーシック 戸田 沙緒里	10:00~11:00	アヨガ 乾 麻子	10:30~11:00	パタフライ 中級	
12:00	11:35~12:20	FIGHT DO45 saori	11:40~12:25	ラテンエアロ 浜口 しげ子	11:30~12:15	FIGHT DO45 福井 真衣	11:30~12:00	スタートエアロ 赤穂 由弥	11:00~11:30	クロール 初級	11:25~12:10	ラテンエアロ 乾 麻子	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	
13:00	12:35~13:20	ZUMBA 浜口 しげ子	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】	12:20~13:05	ピラティス 乾 麻子	12:10~12:55	FIGHT DO45 saori	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	
14:00	13:30~14:10	ラクラク健康体操 刈茅 鉄平	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	13:20~14:20	ルーシーダットン 安田 莉沙	12:45~13:30	MEGA DANZ45 中尾 拓哉	13:25~14:10	ヨガ 末藤 潤子	13:15~14:15	ヨガ 菅野 佐紀	13:10~13:40	アクア30 saori	13:35~14:35	MEGA DANZ60 中尾 拓哉	13:40~14:40	ヨガ 末藤 潤子	
15:00	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	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	14:45~15:30	FIGHT CARDIO45 岡元 一弘	14:40~15:40	e-swim 初級	14:25~15:25	社交ダンス 菅野 佐紀	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	
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			15:45~16:45	健康太極拳 白澤 正義			15:25~16:10	MEGA DANZ45 戸田 沙緒里			15:00~16:00	交替わり	15:30~16:30	マットサイエンス 島田 はつこ	
17:00									A 11:30~12:00 1.3週 平泳ぎ初級 2.4週 背泳ぎ初級		B 11:30~12:00 スキンドライブ専用コース (1コース)レッスン修了者対象				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																				16:30~18:30	ダイビング講習 【予約制】
19:00																					
20:00	19:15~20:00	ストリートダンス CHII	19:00~20:00	ヨガ 甲斐 希美	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	19:00~20:00	PHIピラティス 松山 夏菜	18:45~19:30	交替わり 4泳法	19:00~20:00	HIPHOP 浜口 しげ子	19:15~20:00	FIGHT DO45 saori	
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	20:00~21:00	ZUMBA SATOMI	20:10~21:10	ヨガ 竹村 友紀子	20:10~20:55	スキンドライブ	20:15~21:00	FIGHT DO45 寺井 達彦	20:15~21:15	MEGA DANZ60 中尾 拓哉	20:00~21:00	レベルアップスイム	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 矢敷 大祐			21:00~22:00	e-swim 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 純介					

- 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。
- ポール・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。
- 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。