

2020年4月～ STUDIO・POOL PROGRAM

TIME	MON(月)				TUE(火)				WED(水)				THU(木)	TIME	
	1st	2nd	3rd(プラススタジオ)	Pool	1st	2nd	3rd(プラススタジオ)	Pool	1st	2nd	3rd(プラススタジオ)	Pool			
10:30	エアロベーシック 45 10:30～11:15 中島 紀子	暖ヨガ 60 10:30～11:30		アクアピクス 30 10:30～11:00 篠崎 万彩乃	ヨガ 60 10:30～11:30	フラダンス 60 10:30～11:30		有料レッスン 60 11:00～12:00	ポルドブラ 45 10:30～11:15 斉藤 智也	暖ヨガ 60 10:30～11:30					
11:00	(月替りレッスン) ステップベーシック 45 ZUMBA 45 11:30～12:15 中島 紀子	暖ピラティスセルコン 60 事前予約・有料 11:45～12:45 房崎 美紀 20		アクアシェイプ 30 11:10～11:40 篠崎 万彩乃	中森 恭子	MAKANA				江藤 聖子 30		アクアウォーク 30 11:00～11:30 STAFF			
11:30		村上 清 30													
12:00		ジャズダンス 60 12:00～13:00			ZUMBA 45 11:45～12:30	KaQILa 45 11:45～12:30				はじめてエアロ 45 11:30～12:15		アクアピクス 45 11:45～12:30		ハタヨガ 60 12:00～13:00	
12:30					小手川 智美	SO				暖ヨガ 60 12:00～13:00					
13:00	FIGHT DO 30 12:30～13:00 馬場 優人	暖ポール&ソラコン 45 13:05～13:50 STAFF 20		若葉スイム 30 12:45～13:15 STAFF	エアロオリジナル 初級 45 12:45～13:30 阿南 智恵	ベリーダンス 入門・初級 60 12:45～13:45 sakuya								秋吉 智恵 18	
13:30									かんたん平泳ぎ 30 13:15～13:45 森迫 哲也	ピラティス 60 13:15～14:00 榎 りつこ		かんたんクロール 30 13:15～13:45 STAFF			
14:00	フラダンス 入門・初級 60 14:15～15:15 カオリナ	ローホットピラティス 45 14:15～15:00 伊崎 かおり 20													
14:30		美尻ヨガ 60 15:30～16:30													
15:00															
15:30															
16:00															
16:30															
17:00	Studio Free	この時間帯はご自由にご利用頂きます。			この時間帯はご自由にご利用頂きます。	この時間帯はご自由にご利用頂きます。			この時間帯はご自由にご利用頂きます。	この時間帯はご自由にご利用頂きます。					
17:30															
18:00															
18:30															
19:00	TRX 30 18:30～19:00 STAFF 15														
19:30															
20:00															
20:30															
21:00															
21:30															
22:00															
22:30															
23:00															

TIME	FRI(金)				SAT(土)				SUN(日)				TIME		
	1st	2nd	3rd(プラススタジオ)	Pool	1st	2nd	3rd(プラススタジオ)	Pool	1st	2nd	3rd(プラススタジオ)	Pool			
10:30		KaQILa 60 10:30～11:30		アクアピクス&シェイプ 45 10:30～11:15 村上 清	エアロオリジナル 初級 45 10:30～11:15 佐藤 真由美	暖ヨガ 60 10:30～11:30		アクアピクス 45 11:00～11:45	はじめてエアロ 45 10:30～11:15 後藤 智恵子	アロマストレッチ 30 10:30～11:00 STAFF					
11:00															
11:30															
12:00															
12:30															
13:00															
13:30															
14:00															
14:30															
15:00															
15:30															
16:00															
16:30															
17:00															
17:30															
18:00															
18:30															
19:00															
19:30															
20:00															
20:30															
21:00															
21:30															
22:00															
22:30															
23:00															

【バイクレッスンのお知らせ】

毎週水曜日 10:45～11:15 (定員10名)

三重野 和幸

ジムエリアにてバイクレッスンを行います。
ジムエリアにて音楽が流れます。ご了承下さい。
(参加には整理券が必要です。)

マークの付いたレッスンは初心者の方も入りやすいレッスンとなっております。