



スタジオ・プールプログラム週間予定表

H29.9月一部改定

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	金曜日		土曜日		日曜日		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
9:45							休館日							
10:00	9:50~10:50 パワーヨガ60 伊藤 寿美		9:50~10:35 エアロビクス初級45 吉良 裕代		9:50~10:50 ヨガ60 桑原 香純			9:50~10:35 エアロビクス初級45 中浜 亜希子		9:50~10:35 エンジョイ★ランブ45 神原 美結		10:00~10:45 アクアビクス45 新野 正法	10:00~10:30 ストレッチポール30 神原 美結	
10:15														
10:30														
10:45														
11:00	11:05~11:35 エアロビクス初級30 松木 美佳	10:50~12:00 成人(レディース) スイミング スクール (有料)	10:50~11:35 ZUMBA 吉良 裕代	10:45~11:30 アクアビクス45 油田 直美	11:05~11:50 エンジョイ★ランブ45 石川 貴子	10:50~12:00 成人(レディース) スイミング スクール (有料)			10:45~11:30 バレトン45 堀木 好	10:50~12:00 成人(レディース) スイミング スクール (有料)	10:50~11:20 B-RAMP30 神原 美結	10:55~11:25 アクアウォーキング30 堀川 浩道	10:45~11:45 バラエティ45・60	
11:15													各週変更	
11:30														
11:45														
12:00	11:45~12:30 エアロビクス中級45 松木 美佳		12:00~12:45 エアロビクス中級45 油田 直美	12:00~13:10 成人 スイミング スクール (有料)	12:05~12:50 BAILA BAILA45 石川 貴子				11:45~12:30 エアロビクス初級45 神原 美結		11:35~12:20 BAILA BAILA45 伊奈 みゆき			
12:15														
12:30														
12:45														
13:00	12:45~13:15 B-RAMP30 伊奈 みゆき		13:00~13:45 ボディコン45 伊奈 みゆき		13:05~13:50 バトルミックス45 神原 美結				12:45~13:30 エンジョイ★ランブ45 神原 美結		13:00~13:30 エアロビクス初級30 神原 美結	13:00~19:10	12:45~13:30 BAILA BAILA45 神原 美結	
13:15														
13:30	13:30~14:15 エアロビクス初級45 伊奈 みゆき	13:45~14:15 アクアビクス30 都筑 啓太	14:00~14:30 ストレッチポール30 村中 辰匡	13:50~15:00 成人 スイミング スクール (有料)	14:20~15:05 エアロビクス中級45 渡邊 健人				13:45~14:45 ヨガ60 桑原 香純		13:45~14:30 バトルミックス45 都筑 啓太		13:45~14:30 ボディコン45 神原 美結	
13:45														
14:00	14:30~15:15 ボディコン45 村中 辰匡		14:45~15:45 ヨガ60 松岡 真弓		15:20~15:50 B-RAMP30 吉田 梓						14:45~15:45 ヨガ60 萩野 智之			
14:15														
14:30														
14:45														
15:00														
15:15														
15:30	15:30~16:30 フラダンス60 YUKO	15:15~18:55 ジュニア スイミング スクール (有料)		15:15~18:55 ジュニア スイミング スクール (有料)										
15:45														
16:00														
16:15														
16:30														
16:45														
17:00														
17:15														
17:30														
17:45														
18:00														
18:15														
18:30														
18:45														
19:00														
19:15														
19:30	19:30~20:30 ヨガ60 伊藤 寿美		19:00~19:45 エアロビクス初級45 吉良 裕代		20:00~20:45 エアロビクス中級45 井上 明美			19:30~20:15 エアロビクス初級45 渡邊 健人		19:30~20:15 エンジョイ★ランブ45 伊奈 みゆき				
19:45														
20:00														
20:15														
20:30														
20:45														
21:00	21:00~21:45 ボディコン45 村中 辰匡	20:10~21:20 成人 スイミング スクール (有料)	21:00~21:45 ヨガ45 佐野 英樹		21:00~21:30 B-RAMP30 神原 美結			20:30~21:15 エアロビクス中級45 渡邊 健人	20:20~21:30 成人 スイミング スクール (有料)	20:30~21:00 ストレッチポール30 伊奈 みゆき				
21:15														
21:30														
21:45														
22:00														

- 安全管理上、レッスン開始以降の途中入場はご遠慮ください。
- レッスン開始20分前より受付を開始します。参加者カードをお受け取り下さい。
- 都合により、クラスを変更する場合があります。

- : 有酸素系レッスン
- : 調整系レッスン
- : カルチャー系レッスン
- : 筋コンディショニング系レッスン
- : 変更箇所

桑名店の代行やバラエティなどのお知らせを配信します！



axtos@sg-m.jp
★メール配信登録方法★

上記のQRコードをスキャン
or
メールアドレスに空メール送信
↓↓↓
登録完了!!