

スタジオ・プールプログラム週間予定表 2017年7月改訂

| 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 おはようST 9:45~10:00 | | おはようST 9:45~10:00 | | 10:00~10:45 | | 休 館 日 | 10:00~10:45 | | おはようST 9:45~10:00 | | おはようST 9:45~10:00 | | |
| 10:00 10:15~10:45 エアロビクス初級 高橋 ちか子 | 10:15~10:45 アクアウォーキング 倉崎 三千代 | 10:15~10:45 ステップ初級 杉村 美奈子 | 10:30~11:00 アクアビクス30 井上 富子 | ヨガ 高橋 ちか子 | | | 10:15~11:00 エアロビクス 中級 渡邊 健人 | 10:15~11:00 アクアビクス 伊藤 真由美 | 10:15~10:45 B-RAMP 倉崎 三千代 | 女性限定 | 10:15~11:15 BAILA BAILA | | 10:15~11:15 TOMIYO |
| 11:00 11:00~12:00 ZUMBA60 TOMIYO | 11:00~12:00 スイムスクール (会費別料金) 中級レベル 川崎 誠 | 10:55~11:25 エアロビクス初級 杉村 美奈子 | 11:10~11:55 アクアビクス45 井上 富子 | 11:00~12:00 フラダンス YUKO | 泳法 伊藤 真由美 | | 11:00~11:45 ピラティス KAORI | 11:30~12:30 スイムレッスン アスリート 伊藤 真由美 | 11:00~11:45 Enjoy★RAMP 平井 葵 | | 11:30~12:00 エアロビクス初級 TOMIYO | | 11:30~12:00 エアロビクス初級 TOMIYO |
| 12:00 12:15~13:00 ボディコン45 高橋 ちか子 | 女性限定 | 12:15~13:00 Enjoy★RAMP 高橋 ちか子 | 12:30~13:30 スイムスクール (会費別料金) 初級レベル 川崎 誠 | 12:30~13:15 エアロビクス 初級 山田 美穂 | スイムスクール (会費別料金) 中級レベル 伊藤 真由美 | | 12:00~12:45 エアロビクス 初級 KAORI | | 時間変更 | | | | |
| 13:00 13:15~14:15 ひきしめ体操 (フット&骨盤) 伊藤 静代 | 13:00~14:00 スイムレッスン アスリート 川崎 誠 | 13:15~14:15 BAILA BAILA 平井 葵 | 13:45~14:45 スイムスクール (会費別料金) 中級レベル 川崎 誠 | 13:30~14:30 ダンス初級 山田 美穂 | | | 13:00~13:45 ステップ初級 勝部 めぐみ | 13:00~14:00 スイムスクール (会費別料金) 中級レベル 川崎 誠 | 13:30~14:15 ZUMBA TOMIYO | 13:00~13:30 入門 スタッフ | 13:00~14:00 バラエティー (各週変更) | | 13:00~14:00 アクアダンベル 倉崎 三千代 |
| 14:00 14:30~15:30 パワーヨガ 今川 京子 | 14:45~15:30 アクアビクス 鈴木 久美子 | 14:30~15:15 ピラティス 武井 愉利子 | 15:00~15:45 泳法 川崎 誠 | 14:45~15:45 太極拳 後藤 真弓 | 14:30~15:00 アクアダンベル 水野 俊介 | | 14:30~15:30 ボディ ケア エクササイズ 伊藤 静代 | 14:30~15:00 アクアビクス 川崎 誠 | 14:30~15:15 エアロビクス 初中級 TOMIYO | 14:00~14:30 アクアダンベル 倉崎 三千代 | 14:00~14:30 アクアビクス 平井 葵 | | 14:45~15:45 スイムスクール (会費別料金) 初級レベル 水野 俊介 |
| 15:00 15:45~16:15 ポディーシェイパー 水野 俊介 | | | | | 15:15~16:15 スイムスクール (会費別料金) 中級レベル 渡邊 奈津子 | | | 15:15~16:00 泳法 川崎 誠 | | | | | |
| 19:00 19:15~19:30 シェイプ | | 19:00~20:00 BAILA BAILA 平井 葵 | 19:00~19:45 泳法 川崎 誠 | | | | | 19:00~19:45 泳法 川崎 誠 | | | | | |
| 19:45~20:30 エアロビクス 初級 山田 美穂 | 19:45~20:15 入門 スタッフ | 20:00~21:00 スイムレッスン アスリート 川崎 誠 | | 19:45~20:15 B-RAMP 倉崎 三千代 | 女性限定 | | 20:00~20:45 泳法 川崎 誠 | 19:45~20:30 エアロビクス 中級 上山 真理 | 20:00~20:30 入門 スタッフ | | | | |
| 20:45~21:30 ZUMBA 村岡 雅恵 | | 20:15~21:00 エアロビクス 中級 平井 葵 | | 20:30~21:15 ボディコン 水野 俊介 | | | 21:00~21:30 アクアダンベル 倉崎 三千代 | 20:45~21:45 ヨガ Seishin | 20:45~21:30 アクアビクス 上山 真理 | 20:00~21:00 BAILA BAILA 吉田 梓 | | | |

登録用QRコード



上記QRコードにご登録頂きますと、携帯メールにて、代行、イベントレッスンのお知らせをお送りします。

- 安全管理上、レッスン開始以降の途中入場及び、参加者札取得の為の途中退場はご遠慮ください。
- レッスン開始30分前よりジムカウンターにて参加者札を配布致します。レッスン前に担当インストラクターにお渡し下さい。
- 都合により、クラスを変更する場合があります。