


スタジオ・プールプログラム週間予定表

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	
10:30~11:30 ヨガ60 佐野 千富	11:00~11:30 かんたんクロール30 堂本 育美	10:30~11:15 やさしい エアロ45 大松 さおり	11:00~12:00 有料スイミング Aクラス ～登録制～	10:30~11:00 かんたんピクス30 釣 富美子	11:10~11:40 かんたんステップ30 釣 富美子	休 館 日	10:30~11:30 ヨガ60 浦野 ゆかり	11:00~11:30 若葉スイム30 岸 秀樹	10:30~11:15 はじめて フリースタイルJAZZ 溝口 幸穂	ジュニア スイミング	10:30~11:15 やさしい エアロ45 新田 美紅		
11:45~12:30 やさしい エアロ45 衣笠 沙保里	11:45~12:15 かんたん青泳ぎ30 堂本 育美	11:55~12:55 パワー エアロ60 加古 喜美		11:50~12:20 B-RAMP30 ～女性限定～ 釣 富美子	11:15~11:45 アクアダネル30 森 祥一		11:45~12:30 やさしい エアロ45 近藤 裕美	12:00~12:30 アクアウォーキング30 岸 秀樹	11:30~12:15 やさしい エアロ45 岩西 潤	スクール	11:30~12:15 ステップ I 45 新田 美紅	11:30~12:15 アクアピクス45 山元 理恵	
13:00~13:45 中級 エアロ45 渡辺 恵美	13:00~13:30 アクアピクス30 山崎 猛	13:10~14:10 ピラティス60 池田 優子		12:45~13:45 脂肪燃焼 エアロ60 新田 美紅	12:45~13:15 かんたん平泳ぎ30 小川 貴大		12:45~13:30 ステップ パラエティ45 新田 美紅	12:50~13:20 アクアピクス30 近藤 裕美	12:30~13:30 ピラティス60 山崎 猛		13:00~13:30 アクアダネル30 岸 秀樹	13:00~13:30 初心ヨガ30 澤田 昌美	13:00~13:30 中級パラエティ30 岸 秀樹
14:00~15:00 初級 ピラティス60 山崎 猛		14:25~15:25 脂肪燃焼 エアロ60 森 英奈		14:15~15:15 ピラティス60 柳田 笑子	14:45~15:45 有料スイミング Bクラス ～登録制～		14:00~15:00 フラダンス60 平田 康子	13:45~14:45 中級 エアロ45 山崎 猛	13:40~14:25 中級 エアロ45 山崎 猛	ジュニア スイミング	13:45~14:45 ヨガ60 澤田 昌美	13:45~14:45 ヨガ60 澤田 昌美	
15:15~16:15 コンビネーション エアロ60 桂 久美子	15:15~19:25 ジュニア スイミング スクール	15:35~16:20 JAZZ ダンス45 小代 麻那美	ジュニア スイミング スクール	15:30~16:15 やさしい エアロ45 豊田 友子	15:15~19:25 ジュニア スイミング スクール		15:15~16:00 中級 オリジナル45 釣 富美子	15:15~19:25 ジュニア スイミング スクール	14:40~15:40 自力整体60 柏木 智子	スクール	15:00~15:45 ボディコン45 堂本 育美	15:00~15:45 ボディコン45 堂本 育美	
19:10~19:55 ピラティス45 山崎 猛		19:10~19:55 跳はな エアロ45 石松 朱美		19:30~20:15 ボディコン45 緒方 克哉			19:15~20:00 バトルミックス45 石原 由美恵		19:30~20:15 ボディコン45 吉田 友美		19:55~20:25 ストレッチポール30 堂本 育美	19:55~20:25 ストレッチポール30 堂本 育美	
20:10~21:10 脂肪燃焼 エアロ60 釣 富美子	20:30~21:00 アクアウォーキング30 森 祥一	20:05~21:05 ヨガ60 土井 好美	20:30~21:00 平泳ぎ/バタフライ30 小川 貴大	20:30~21:00 B-RAMP30 ～女性限定～ 休場 由華	20:30~21:00 アクアピクス30 小川 貴大		20:15~20:45 ボール30 吉田 友美	20:30~21:00 青泳ぎクロール30 堂本 育美	20:30~21:00 ストレッチポール30 緒方 克哉		20:00~21:00 ストレッチポール30 緒方 克哉	20:00~21:00 ストレッチポール30 緒方 克哉	
21:30~22:00 ボディシェイパー30 小川 貴大		21:15~22:00 やさしい エアロ45 岡本 尚子		21:15~22:15 ヒップホップ60 小代 麻那美			21:00~22:00 コンビネーション エアロ60 森 さとみ						

- 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30分前より参加者カードを配布致します。レッスン直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。

赤枠は
8月からの改定箇所

 シューズ
不要のレッスン