

アクロス鈴蘭台

スタジオ・プールタイムスケジュール表 2010年7月～一部変更分

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		10:20~10:50 B-RAMP30 石原由美恵	女性限定	10:30~11:00 かんたんステップ30 沖佳子		休 館 日	10:30~11:15 初級 エアロ45 森英奈	11:00~11:30 若業スイム30 山田結子	10:30~11:45 自力整体75 柏木智子	11:00~11:45 アクア シェイプ45 濱崎真紀	10:30~11:30 はじめて JAZZ60 吉岡麻子	11:00~11:30 アクア アクアウォーキング30 吉岡奈美	
脂肪燃焼 エアロ60 土居ゆかり		11:00~11:30 Ramping123 石原由美恵	バタバタスイム30 濱崎真紀	11:15~12:15 パワー ヨガ60 沖佳子	11:15~12:00 有料スイム(初級) ～登録制～ 濱崎真紀		11:30~12:30 脂肪燃焼 エアロ60 森英奈	11:55~12:55 パワー ヨガ60 柏木智子	12:00~12:30 プライベートレッスン 予約制(有料)	11:45~12:45 サンデー バラエティ 館内掲示・HPを ご確認ください	12:00~12:30 アクア シェイプ45 濱崎真紀	11:45~12:45 サンデー バラエティ 館内掲示・HPを ご確認ください	12:00~12:30 プライベートレッスン 予約制(有料)
11:45~12:30 中級 エアロ45 山本智子		11:40~12:40 コンビネーション エアロ60 黒厚子智子	アクアウォーキング30 濱崎真紀	12:30~13:00 ストレッチポール30 渡邊真理			12:40~13:40 跳ばない エアロ60 水王智子	13:00~13:45 アクア ピクス45 酒井よしえ	13:05~14:05 跳ばない エアロ60 山本智子	13:00~13:30 かんたんクローラ30 濱崎真紀	13:00~13:30 ショートエアロ30 松谷真由美	13:00~13:30 ショートエアロ30 松谷真由美	13:00~13:30 ショートエアロ30 松谷真由美
13:00~13:45 ファンクショナル ムーブ45 森英奈	13:00~13:30 かんたん背泳ぎ30 高田淳平	12:50~13:50 ボディ ピラティス60 石原由美恵		13:15~14:00 ステップII 45 今演真理子	13:00~13:30 かんたんクローラ30 濱崎真紀		13:45~14:15 今演真理子 アクアシェイプ30 山田結子	14:15~15:15 HIPHOP60 吉岡芽美	14:30~15:00 中級平泳ぎ30 中谷信博	14:15~15:00 初級 エアロ45 木原庸子	14:30~15:15 アクア ピクス45 森さとみ	14:00~14:30 初級 エアロ45 松谷真由美	14:00~14:30 初級 エアロ45 松谷真由美
14:00~15:00 自力整体 柏木智子	14:00~15:00 有料スイム(上級) ～登録制～ 中谷信博	14:00~14:30 かんたんステップ30 今演真理子	14:00~14:30 スイム800m 中谷信博	14:30~15:00 ズンバ30 黒厚子 智子	14:30~15:00 ズンバ30 黒厚子 智子		15:15~16:00 有料スイム(中級) ～登録制～ 中谷信博	15:30~16:30 太極拳60 政岡ゆき	16:00~16:30 パフォーマンス X 60 松原加奈子	15:15~16:00 ステップI 45 木原庸子	16:00~16:30 かんたん平泳ぎ30 高田淳平	15:45~16:15 ストレッチポール30 渡邊真理	15:45~16:15 ストレッチポール30 渡邊真理
15:15~16:15 ヨガ60 柏木智子	15:15~16:15 かんたんバタフライ30 中谷信博	14:45~15:30 初級 エアロ45 今演真理子	14:45~15:15 アクアシェイプ30 山田結子	15:10~15:40 ショートエアロ30 黒厚子 智子	15:30~16:30 スイミングスクール ～登録制～ 濱崎真紀		16:40~17:25 外反母趾 改善スクール ～登録制～	17:00~17:30 フラダンス60 小西定子	18:15~20:00 第2・4週目 アシタンガヨーガ マイソールクラス ～登録制～ 柏木 智子	16:10~17:10 パフォーマンス X 60 松原加奈子	16:00~16:30 かんたん平泳ぎ30 高田淳平	15:00~15:30 ポール30 山田結子	15:00~15:30 ポール30 山田結子
19:00~20:00 ストリート ダンス60 森さとみ	19:00~20:00 ストリート ダンス60 森さとみ	19:15~19:45 バトルミックス30 高田淳平		19:15~20:00 初級 エアロ45 松谷真由美	19:15~20:00 初級 エアロ45 松谷真由美		20:05~20:50 初級 エアロ45 今演真理子	20:15~21:15 パワー ヨガ60 柏木智子	21:00~ 2.4週目 柏木智子 バランスヨーガ60 1.3.5週目 柏木智子 B-RAMP30	20:15~20:45 アクアシェイプ30 吉岡奈美	20:15~20:45 アクアシェイプ30 吉岡奈美	20:15~20:45 アクアシェイプ30 吉岡奈美	20:15~20:45 アクアシェイプ30 吉岡奈美
20:15~21:00 初級 エアロ45 森さとみ	20:15~21:00 初級 エアロ45 森さとみ	20:00~20:45 跳ばない エアロ45 黒厚子智子	20:30~21:30 パワーアップ スイム60 2・4週目のみ コーチがきます	21:30~22:00 ボディコン30 谷澤佳子	21:30~22:00 ボディコン30 谷澤佳子		21:00~ 2.4週目 柏木智子 バランスヨーガ60 1.3.5週目 柏木智子 B-RAMP30	21:15~22:15 ヨガ60 柏木智子	21:00~ 2.4週目 柏木智子 バランスヨーガ60 1.3.5週目 柏木智子 B-RAMP30	20:30~21:00 スイムバラエティ 担当者は館内掲示	21:00~22:00 コンビネーション エアロ60 今演真理子	21:00~22:00 コンビネーション エアロ60 今演真理子	21:00~22:00 コンビネーション エアロ60 今演真理子
21:15~22:00 ボディ シェイパー45 高田淳平	21:15~22:00 ボディ シェイパー45 高田淳平	21:15~22:15 ヨガ60 柏木智子											

- 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分前よりスタジオプログラムはジムエリア、プールプログラムはプールサイドにて参加カードをお配りします。レッスン開始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。
- プールでのレッスンに関しましては、レッスン開始5分前よりコース変更を行います。ご協力お願い致します。
- プールご利用前は必ずシャワーを浴び、お化粧・整髪料は全て落としてからご利用下さい。
- 変更箇所です。
- トレーニングシューズ不要のレッスンです。

