

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	休 館 日	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		RAMPST 9:40～9:50		おはようST 9:40～9:50				9:50～10:35 太極拳45 伊達あかね	9:37～9:47 おはようST	おはようST		おはようST	
10:00 10:10～10:40 エアロビクス初級30 森紗智子		10:00～10:30 B-RAMP30 伊達あかね		10:00～10:45 エアロビクス初級45 油田直美						10:10～10:40 エアロビクス初級30 辻友寛	9:40～12:10 ジュニア スイミング スクール (有料)	10:30～11:00 エアロビクス初級30 中島佑樹	担当者変更
11:00 10:50～11:35 からだリセット45 森紗智子	11:00～11:30 アクアダンベル30 矢橋加奈子	10:40～11:25 Enjoy★ RAMP45 中島佑樹	10:50～12:00 成人スイム (有料)	11:00～12:00 ヨガ60 村中圭子				10:45～11:15 ボール30 斉藤綾子	10:50～12:00 成人スイム レディース (有料)	10:50～11:35 エアロビクス中級45 辻友寛			11:15～12:00 ポディコン45 中島佑樹
12:00 11:50～12:35 ステップ初級45 吉良裕代		11:40～12:40 パワーヨガ60 丹羽匠美		12:10～12:55 エアロビクス中級45 山中美智子				11:25～12:10 Enjoy★ RAMP45 斉藤綾子		11:50～12:50 ヨガ60 荒木裕子	レッスン変更 担当者変更		
13:00 12:50～13:35 エアロビクス中級45 吉良裕代	13:15～13:45 アクアピクス30 都筑文子	12:50～13:20 アクアウォーキング30 矢橋加奈子		13:10～13:40 ポディンシェイパー30 都筑文子	13:20～13:50 アクアウォーキング30 斉藤綾子			12:20～13:05 エアロビクス中級45 小田有紀子	担当者変更	13:00～13:45 ZUMBA45 水野美優			13:15～13:45 アクアダンベル30 都筑文子
14:00 13:45～14:30 エアロビクス初級45 山中美智子	14:00～15:10 成人スイム (有料)	13:30～14:00 アクアピクス30 矢橋加奈子		14:00～14:45 ピラティス45 館みゆき	14:00～14:30 アクアダンベル30 中谷真由子		担当者変更	13:15～13:45 B-RAMP30 斉藤綾子	13:20～13:50 アクアウォーキング30 矢橋加奈子	14:00～14:45 パレトン45 水野美優			13:30～14:00 アクアピクス30 芝本理沙
15:00 14:40～15:25 BAILA BAILA45 斉藤綾子		14:20～15:05 太極拳45 伊達あかね		14:55～15:40 フラダンス45 館みゆき				14:00～14:30 エアロビクス初級30 塚田花梨	14:00～14:30 アクアピクス30 斉藤綾子	15:00～15:30 ボール30 斉藤綾子	14:00～17:40 ジュニア スイミング スクール (有料)		
16:00 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)		15:15～18:55 ジュニア スイミング スクール (有料)				14:40～15:10 ポディコン30 都筑文子		レッスン変更 担当者変更			
17:00 18:30 19:00 19:30～20:15 エアロビクス初中級45 西井聡子	レッスン変更		19:30～20:30 ヨガ60 伊藤寿美	レッスン変更 担当者変更				15:20～15:50 ストレッチボール30 都筑文子	15:15～18:55 ジュニア スイミング スクール (有料)				
20:00 20:30～21:15 Enjoy★ RAMP45 山下大伍		時間変更	20:45～21:30 ポディコン45 都筑文子	時間変更				19:20～19:50 エアロビクス初級30 都筑文子	18:50～20:00 成人スイム (有料)				
21:00 20:00～20:45 BAILA BAILA45 斉藤綾子			20:10～20:40 アクアピクス30 中島佑樹	NEW				20:00～20:30 バトルミックス30 中島佑樹	時間変更				
								20:40～21:25 ヨガ45 中谷真由子	レッスン変更 担当者変更				
								21:00～21:45 エアロビクス中級45 油田直美					

レッスン情報
(代行など)



axtos@sg-m.jp

- 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分前より受付を開始します。スタジオ参加カードをお取りください。
- 都合により、クラスを変更する場合があります。