

# スタジオ・プールプログラム週間予定表

5月1日更新

■ 時間・内容・担当者変更

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
		10:10~10:25 おはようストレッチ		10:10~10:25 おはようストレッチ					10:10~10:25 おはようストレッチ			
10:20~11:05 ZUMBA45 野村	10:45~11:15 アクアビクス30 鈴木(大)	10:30~11:00 ステップ初級30 山口(紋)	10:30~11:00 アクアウォーキング30 松本	10:30~11:00 クロール初級30 鈴木(深)			10:30~11:30 ヨガ60 高塚	10:30~11:00 アクアウォーキング30 松本	10:30~11:00 おはようストレッチ	10:30~11:00 アクアビクス30 鈴木(深)	10:30~11:15 エアロビクス初中級45 若松	10:30~11:00 アクアビクス30 鈴木(大)
11:30~12:30 パワーヨガ60 高塚		11:10~11:40 エアロビクス初級30 山口(紋)	11:15~11:45 アクアビクス30 松本	11:15~11:45 エアロビクス中級45 市川	11:15~11:45 アクアビクス30 鈴木(深)		11:45~12:30 ステップ初級45 市川	11:15~11:45 クロール初級30 松本	11:15~12:00 B-RAMP30 齋藤(女性限定)	11:15~11:45 クロール初級30 鈴木(深)		
12:45~13:30 エアロビクス中級45 櫻井	<b>【有料】</b> 12:30~13:45 マスターズ スイミングスクール 松本			13:00~14:00 ヨガ60 山村			12:45~13:15 B-RAMP30 齋藤(女性限定)		13:00~14:00 ヨガ60 本多			
14:15~15:15 ピラティス60 平井	14:15~14:45 背泳ぎ初級30 鈴木(大)	14:00~14:45 エアロビクス初中級45 若松	14:15~14:45 クロール中級30 鈴木(深)	14:15~15:00 エアロビクス初級45 平井	14:15~15:00 アクアビクス45 山村		13:45~14:45 太極拳60 増田	14:15~14:45 平泳ぎ初級30 鈴木(大)	14:15~15:00 ZUMBA45 村松(久)	14:15~14:45 アクアビクス30 濱口	13:15~13:45 バトルミックス30 鈴木(大)	14:00~14:45 パラエティ45 各週変更
15:30~16:00 ボディコン30 丹生		15:00~15:30 からだリセット30 齋藤		15:15~15:45 ポール30 齋藤			15:00~15:45 エアロビクス初中級45 村松(久)		15:15~16:00 エアロビクス初級45 村松(久)			15:00~15:45 Enjoy★RAMP45 丹生
		15:45~16:15 B-RAMP30 鈴木(深) (女性限定)		16:00~16:30 ストレッチポール30 齋藤				16:15~16:45 ストレッチポール30 齋藤				15:55~16:10 リフレッシュストレッチ
19:15~20:00 バトルミックス45 森田		19:15~19:45 B-RAMP30 丹生 (女性限定)		19:15~20:00 エアロビクス初中級45 若松			19:15~19:45 ボディコン30 森田					
20:15~21:00 ZUMBA45 村松(久)		20:00~20:30 ステップ初級30 藤本		20:15~21:00 ヨガ45 藤本	20:15~20:45 アクアビクス30 丹生		20:00~20:30 エアロビクス初級30 森田					
		20:40~21:25 ヨガ45 藤本	<b>【有料】</b> 20:30~21:45 マスターズ スイミングスクール 鈴木(深)	21:15~22:00 ZUMBA45 鈴木(直)			20:45~21:30 ヨガ45 鈴木(智)					

休  
館  
日

館内掲示または  
ホームページを  
ご覧ください

- 営業時間 10:00~23:00(施設利用は22:30まで) 日曜日のみ10:00~18:00(施設利用は17:30まで)
- 安全管理上、レッスン開始以降の途中入場はご遠慮下さい。
- レッスン開始30分前よりスタジオ前にて参加者カードをお配りいたします。 ※15分のクラスは参加者カードは必要ございません。
- 都合によりクラスを変更する場合がございます。
- プログラムの2重枠は有料レッスンです。