

# 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	
10:20~10:35 おはようストレッチ		10:20~10:35 おはようストレッチ		10:20~10:35 おはようストレッチ		休 館 日	10:20~10:35 RAMPストレッチ		10:20~10:35 おはようストレッチ		10:15~10:45 ボディシェイバー30	内容・担当者	
10:45~11:15 B-RAMP30 中野 孝美	新規導入	10:45~11:15 ボール30 大野 亮介	時間・担当者	10:45~11:30 Enjoy★RAMP45	10:50~11:20 スイマーズ① 渡邊 希		10:45~11:45 ヨガ60 中野 孝美	10:50~11:20 アクアウォーキング30 中野 孝美	10:45~11:30 エアロピクス初級45 大野 亮介	内容・担当者	11:00~11:45 ボディコン45 須山 憲治		
11:30~12:00 ボディシェイバー30 須山 憲治	新規導入	11:30~12:15 Enjoy★RAMP45 大野 亮介	時間・内容変更	11:45~12:30 BAILA BAILA45	11:35~12:05 アクアピクス30 大野 亮介		11:55~12:25 ストレッチポール30 中野 孝美		11:45~12:15 B-RAMP30 NAOKO				
12:10~12:40 ボディコン30 須山 憲治	時間・担当者	12:30~13:15 ボディコン45 須山 憲治	時間・内容・担当者変	13:00~14:00			12:45~13:45 フラダンス60	新規導入	12:30~13:30 ピラティス60 NAOKO				
12:50~13:35 ダンス初級45 吉田 由美	時間・担当者	13:45~14:45 ヨガ60 川瀬 多美枝	時間・担当者	13:45~14:15 アクアダネベル30 須山 憲治			13:15~13:45 平泳ぎ キック編 山下 忍		13:45~14:45 ZUMBA60 KANA	内容・担当者			
13:50~14:50 ピラティス60 森田 久美子	時間・担当者	14:30~15:00 スイマーズ② 山下 忍	時間・内容変更	14:15~15:00 エアロピクス初級45 大野 亮介	内容・担当者		14:00~14:45 エアロピクス初級45 平井 美穂	14:00~14:30 スイマーズ② 山下 忍	14:00~14:30 アクアピクス30 大野 亮介	14:00~14:30		14:30~15:00 ボール30 大野 亮介	内容・担当者
15:05~16:05 パワーヨガ60 NAOKO	時間変更	15:00~16:00 太極拳60 齋藤 弘一	時間・内容変更	16:30~18:10 運動塾 運動塾			15:00~16:00 ピラティス60 NAOKO	時間・内容変更				15:15~15:45 ストレッチポール30 須山 憲治	時間変更
16:15~18:30 キッズダンス キッズダンス				17:30~18:10 運動塾									
19:30~20:00 ボール30 田中 来実	新規導入	20:00~20:45 ZUMBA45 青木 圭子	新規導入	19:45~20:15 ボディシェイバー30 小笠原 葵	時間・内容・担当者変		20:00~21:00 ヨガ60 山田 康子		20:00~20:30 ボディシェイバー30 田中 来実	担当者変更			
20:15~21:00 エアロピクス初級45 森田 久美子	時間変更	21:00~22:00 ヨガ60 大橋 多美代	時間・内容・担当者変	20:30~21:15 バトルミックス45 碓井 里穂	時間・内容変更		21:00~22:00 山田 康子 山田 康子	21:00~22:00	20:45~21:30 Enjoy★RAMP45 碓井 里穂	内容・担当者			
21:15~22:00 ピラティス45 森田 久美子	時間変更			21:30~22:00 ストレッチポール30 小笠原 葵	アクトスカップサークル		21:15~22:00 BAILA BAILA45 碓井 里穂	アクトスカップサークル					

■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。また、都合によりクラスを変更する場合があります。  
 ■レッスン開始30分前より参加者カードをスタジオ前にてお配り致します。(配布開始は前のクラスが始まってからとなります。)