

スタジオ・プールタイムスケジュール

2021年 4月～

	火			水		木		金			土			日	
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	プール
10:00	自力整体 10:10～11:10 赤星		はじめてスイム 10:15～11:00 田淵亘	バランス コーディネーション 10:15～10:45 福田	はじめてスイム 10:15～11:00 三栖	ポール コンディショニング 10:15～11:00 三栖	はじめてスイム 10:15～11:00 田淵亘	有料 フラダンス 10:20～11:20 篠原	チェアエクササイズ 10:15～10:45 福田	はじめてスイム 10:15～11:00 田淵亘				ゆったりヨガ 10:15～11:15 笠井	
11:00				おまかせエアロ 10:50～11:35 福田					腰痛改善・予防 10:50～11:20 福田			太極拳 10:50～11:50 中久保			
12:00	おまかせステップ 11:20～12:05 三栖			ボディジャム30 11:45～12:15 福田	健康水中運動 11:10～11:50 三栖	ボディステップ45 11:10～11:55 三栖	健康水中運動 11:10～11:50 田淵亘		BOUSU&スロー コンディショニング 11:30～12:00 三栖	腰痛改善・予防 11:30～12:10 福田					
13:00	シナプソロジー 12:15～12:45 三栖							有料 HIPHOPダンス 11:35～12:35 坂東			ウェープリング ストレッチ 12:00～12:50 植村			元気エアロ 12:00～12:50 田淵亘	
14:00			エンジョイアクア 12:30～13:15 岡本			ポール・ド・ブラ 12:30～13:10 三栖	有料 アクアダンス 12:30～13:00 福田						はじめてスイム 12:30～13:15 三栖		はじめてスイム 13:00～13:45 田淵亘
15:00			ゆったりスイム 13:30～14:15 岡本	自力整体 13:30～14:30 赤星	ゆったりスイム 13:30～14:15 鎌		ゆったりスイム 13:30～14:15 田淵知		基礎ヨガ 12:45～13:45 深田						ゆったりスイム 13:50～14:35 田淵亘
19:00															
20:00	ボディアタック30 19:00～19:30 福田			初級エアロ 19:00～19:45 田淵亘		ボディジャム30 19:00～19:30 福田			中級エアロ 19:20～19:50 三栖						
21:00	ボディジャム30 19:40～20:10 福田	ゆったりヨガ 19:40～20:40 笠井	健康水中運動 19:40～20:20 田淵亘	ZUMBA 19:55～20:40 笠井	ゆったりスイム 20:10～20:50 鎌	ボディアタック30 19:40～20:10 福田	ゆったりスイム 19:40～20:20 田淵亘		ボディステップ30 20:00～20:30 三栖						
22:00															

* 有料マークは別料金になりますので、事前にフロントにて御予約ください。* はクラス・時間・担当・スタジオ変更のとなります。◎ケガ防止の為、途中入室はご遠慮下さい。