

2017年6月

スタジオ&プール タイムスケジュール

パシオスポーツクラブ福島

月曜日	火曜日 おはようございます。			水曜日 おはようございます。			木曜日 おはようございます。			金曜日 おはようございます。			土曜日 おはようございます。			日曜日 おはようございます。		
	スタジオ	サブプール	メインプール	スタジオ	サブプール	メインプール	スタジオ	サブプール	メインプール	スタジオ	サブプール	メインプール	スタジオ	サブプール	メインプール	スタジオ	サブプール	メインプール
9		9:00 ~10:00																
10	9:30~10:00 ポールストレッチ(定員20名) 竹内 めぐみ	超音波 流水歩行 コース		9:30~10:30 健美操 古本 洋子			9:20~9:50 ストレッチヨガ セシリア	フリー 歩行 コース 制限あり				9:20~9:50 ストレッチヨガ 菅野 佐紀	~10:00 超音波 流水歩行 コース					
11	10:10~10:55 かんたんエアロ 竹内 めぐみ	フリー 歩行 コース 制限あり		10:40~11:25 中級ローインパクト 小林 真以子	10:55~11:40 アクアピクス 築山 茂雄	フリー 水泳 コース	10:00~10:45 ベリーダンス セシリア					10:00~10:45 社交ダンス 菅野 佐紀	10:15~10:45 水中歩行	フリー 水泳 コース				
12	11:05~11:50 リフレッシュヨガ 竹内 めぐみ	11:05~11:50 アクアピクス 中島 由美子		11:35~12:20 ZUMBA 吉田 亜紗美			11:00~12:00 ストレッチヨガ 清水 希容	10:55~11:40 アクアピクス 菊地 悦子				11:05~11:50 中級ローインパクト 福井 千夏	10:55~11:40 アクアピクス 兼重 美栄					
13	13:00~13:45 太極拳 小林 真以子		13:00 ~14:00 スイム レッスン	13:00~13:45 ラテンダンス 菅野 佐紀	13:00 ~14:00 はじめて スイム	13:00 ~14:00 スイム レッスン	13:00~13:45 フラダンス 地家 薫					13:00~13:45 アシュタンガヨガ 上田 茂光		12:00 ~13:00 ベビー スイム				
14	14:00~14:45 中級エアロ 小林 真以子			14:00~14:45 ストレッチヨガ 菅野 佐紀	14:15~15:00 流水健康 上級		14:00~14:45 骨盤ストレッチ 地家 薫	14:15~15:00 流水健康 初級						12:00 ~13:00 スイム レッスン				
15			フリー 水泳 コース 制限あり			フリー 水泳 コース 制限あり								13:00 ~14:00 スイム レッスン				
16	JA:15:50~16:50 JB/JC:17:00~18:00 ジュニア ストリートダンス スクール	フリー 歩行 コース 制限あり					TA:15:30~16:30 TB:16:30~17:30 テコンドー ジュニアスクール											
17	担当:吉原 希咲 担当:鈴木 麻衣子						担当:館 先生 BX:17:30~18:30 ボクシング ジュニアスクール 担当:館 先生	フリー 歩行 コース 制限あり										
18			スイミング スクール 全コース 使用			スイミング スクール 全コース 使用						JC:18:05~19:05 ジュニア ストリートダンス スクール 担当:梶原 誠人						
19	19:00~19:45 かんたんエアロ 濱崎 翔太			19:00~20:00 太極拳 藤原 節子	19:40~20:25 アクアピクス 河西 哲也	フリー 水泳 コース 制限あり	19:00~20:00 ストリートダンス 梶原 誠人					19:15~20:05 フリースタイルダンス 梶原 誠人	19:30~20:15 アクアピクス 兼重 美栄					
20	20:00~21:00 ストレッチヨガ 清水 希容		フリー 水泳 コース 制限あり	20:15~21:00 中級エアロ 平井 由里		20:00 ~21:00 スイム レッスン	20:10~20:55 POMBA 木村 陽子					20:15~21:00 カーディオキック 木村 陽子	フリー歩行コース 制限あり					
21		全コース開放 21:45迄		21:10~21:30 筋コン			21:10~21:30 ゆったりストレッチ	全コース開放 21:45迄				21:10~21:30 ポールストレッチ	全コース開放 21:45迄					

アスレチック定休日

変更箇所 当月変更と
なっております。

有料レッスン 別途、チケットなどが
必要です。

※予約 定員制 フロントにて整理券を
配布しております。

超音波 流水歩行コース 平日のみとなります。

スイミングスクール 歩行・遊泳等できない
時間帯があります。