

2018年3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	フリー 歩行 コース 制限あり	フリー 水泳 コース	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		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		10:15~11:00 ベーシックエアロ 尾山 貴一	フリー 水泳 コース 制限あり		10:15~11:00 POMBA 木村 陽子	フリー歩行 コース 制限あり	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 中野 有希	10:55~11:40 アクアピクス 築山 茂雄		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		11:15~12:00 がんばるエアロ 尾山 貴一			11:10~12:10 かんたんジャズダンス 西山 由加	11:10~11:40 アクアピクス 兵頭 圭太	11:00 ~12:00 スイム レッスン	
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 初中級エアロ 金木 敦子	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 ~14:00 アダルト シンクロ		13:00~14:00 アシュタンガヨガ 上田 茂光	13:00 ~14:00 スイム レッスン		12:15~13:15 リフレッシュヨガ 竹内 めぐみ	フリー 歩行 コース 制限あり	12:00 ~13:00 スイム レッスン	12:20~13:20 フラダンス 地家 薫			
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 ヒロコ	フリー歩行コース 制限あり 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			14:15~15:00 流水健康 上級			フリー 歩行 コース 制限あり	14:15~15:00 流水健康 初級	13:45~14:45 ベリーダンス セシリア	フリー 歩行 コース 制限あり	フリー 水泳 コース 制限あり	
15																			
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			フリー 歩行 コース 制限あり								JA/JB:15:50~16:50 JC:17:00~18:00 ジュニア ストリートダンス スクール			16:00~16:30 リラクゼーションストレッチ 荒木 成美			
17																			
18	担当:吉原 希咲 担当:鈴木 麻衣子												担当:鈴木 麻衣子 担当:梶原 誠人						
19	19:00~19:45 中級エアロ 濱崎 翔太			19:00~20:00 太極拳 藤原 節子			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			18:40~19:10 マッスルステップ 松田 茂樹						
20	20:00~21:00 ストレッチヨガ 清水 希容			19:40~20:25 アクアピクス 河西 哲也			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	19:30~20:15 アクアピクス 兼重 美栄		19:20~19:50 ショートエアロ 松田 茂樹						
21		全コース開放 21:45迄		20:15~21:00 かんたんエアロ 平井 由里	20:00 ~21:00 スイム レッスン		21:10~21:30 ゆったりストレッチ			21:10~21:30 ポールストレッチ		20:00~21:00 ベーシックヨガ 郡 清恵			20:00 ~21:00 スイム レッスン				
				21:10~21:30 筋コン	全コース開放 21:45迄			全コース開放 21:45迄		全コース開放 21:45迄			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。