

2018年5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 ボールストレッチ(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 松田 茂樹	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	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	フリー 水泳 コース	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 マッスルステップ(定員20名) 松田 茂樹			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	10:15~11:00 ベーシックエアロ 尾山 貴一			10:15~11:00 POMBA 木村 陽子	10:30~11:00 アクアウォーキング 築山 茂雄	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					11:05~11:50 中級ローインパクト 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	11:10~11:55 アクアピクス 築山 茂雄	11:00 ~12:00 スイム レッスン
13	12:45~13:30 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 アシュタンガヨガ 上田 茂光	13:00 ~14:00 アダルト シンクロ		12:15~13:15 リフレッシュヨガ 竹内 めぐみ			13:45~14:45 ベリーダンス セシリア		
14	13:45~14:30 中級エアロ 小林 真以子			14:00~14:45 ストレッチヨガ ヒロコ	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					15:00~15:45 ZUMBA 荒木 成美			16:00~16:45 リラクゼーションストレッチ 荒木 成美		
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							16:00~16:45 ジュニア ストリートダンス スクール					
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 水泳 コース 制限あり			フリー 水泳 コース 制限あり							17:30迄					
17			フリー 水泳 コース 制限あり			フリー 水泳 コース 制限あり												
18	担当:梶原 誠人 担当:鈴木 麻衣子		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			18:25~18:55 ショートステップ 濱崎 翔太					
19	19:00~19:45 中級エアロ 田中 友美子			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	フリー 水泳 コース 制限あり	19:05~19:50 中級エアロ 濱崎 翔太					
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	フリー 水泳 コース 制限あり	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	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		20:00~21:00 ベーシックヨガ 郡 清恵					
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			21:10~21:30 ボールストレッチ	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。