

2018年7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		9:20~9:50 ストレッチヨガ 松田 茂樹	フリー 歩行 コース		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		10:40~11:25 中級ローインパクト 小林 真以子			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	10:20~10:50 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		11:35~12:20 ZUMBA 中野 有希			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 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	11:00~11:45 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 スイム レッスン	12:15~13:15 リフレッシュヨガ 竹内 めぐみ			12:20~13:20 フラダンス 地家 薫		
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	フリー歩行コース 14:15~15:00 流水健康		14:00~14:45 骨盤ストレッチ 地家 薫	14:15~15:00 流水健康				12:00 ~13:00 ベビー スイム	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	フリー歩行 コース	フリー 水泳 コース 制限あり
15													13:00 ~14:00 スイム レッスン			15:00~15:45 ZUMBA 荒木 成美		
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	フリー 水泳 コース 制限あり										14:15~15:00 流水健康			16:00~16:45 リラクゼーションストレッチ 荒木 成美		
17	担当:鈴木 美里 担当:鈴木 麻衣子															17:30迄		
18			スイミング スクール 全コース 使用															
19	19:00~19:45 中級エアロ 田中 友美子	19:30~20:15 アクアピクス 柴田 隆寛	フリー 水泳 コース 制限あり	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		19:00~20:00 ストリートダンス 梶原 誠人			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			19:05~19:50 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	フリー歩行コース		20:15~21:00 かんたんエアロ 平井 由里			20:10~20:55 POMBA 木村 陽子	フリー 水泳 コース 制限あり		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	20:00~21:00 ベーシックヨガ 郡 清恵			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	全コース開放 21:45迄		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 ボールストレッチ	全コース開放 21:45迄					20:00 ~21:00 スイム レッスン		

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。