

2018年10月度 スタジオ&フール タイムスケジュール

火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
スタジオ1	スタジオ2	フール	スタジオ1	スタジオ2	フール	スタジオ1	スタジオ2	フール	スタジオ1	スタジオ2	フール	スタジオ1	スタジオ2	フール	スタジオ1	スタジオ2	フール	
8:45~9:15 ストレッチ&コンディショニング 土居	8:30~9:00 ゆったりストレッチ 植田			8:30~9:00 ストレッチボール 宗	8:15~9:00 超音波 流水歩行コース	8:10~9:10 ヨガ 古市	8:30~9:00 ゆったりストレッチ 小西	8:15~9:00 超音波 流水歩行コース		8:30~9:00 ストレッチボール 植田								
9:30~10:15 初中級エアロ 土居	9:30~10:30 ヨガ 古市(恵)	9:20~9:50 アクアウォーキング 中村	9:30~10:30 太極拳 藤原	9:15~9:45 はじめてエアロ 竹内(悠)	9:45~10:30 流水サーキット 工藤	9:20~10:20 ヨガ 竹内(由)	9:45~10:15 はじめてエアロ 本山	9:20~9:50 アクアウォーキング 工藤	9:55~10:25 はじめてエアロ 土居	9:30~10:30 氣功 萬谷	9:45~10:30 流水健康 西谷	9:20~9:50 骨盤ストレッチ 山崎		9:20~9:50 ショートアクア 菊地				
10:45~11:30 あんしんローインパクト 築山	10:45~11:45 フラダンス 中野	9:55~10:15 はじめてスイム 中村	10:50~11:35 ZUMBA 篠原	10:50~11:35 ヨガ 菅野	10:50~11:20 ショートアクア 竹内(悠)	10:35~11:20 あんしんローインパクト 分銅	10:30~11:30 健美操 肥嶋	9:55~10:15 はじめてスイム 工藤	10:35~11:35 ヨガ&ピラティス 大島	10:40~11:10 ボクササイズ(入門) 土居	10:45~11:30 アクアピクス 森本	10:15~11:00 あんしんローインパクト 菊地	10:00~11:00 氣功 吉田	10:00~10:45 スイムレッスン 初中級:工藤	10:00~10:45 中級エアロ 木下			
11:50~12:35 健康塾 築山		10:20~11:05 スイムレッスン 初級:西谷 中級:中村		11:45~12:05 バランスボール 宗	12:00~12:30 プライベート 工藤	11:40~12:25 ジャズストレッチ 西山	11:45~12:15 筋コンディショニング 本山	10:20~11:05 スイムレッスン 初級:福留 中級:工藤	11:45~12:30 ラテンエアロ 大島	11:45~12:15 コアエクササイズ 植田	12:10~12:40 プライベート 西谷	11:15~12:00 かんたんヨガ Kazue	11:30~12:00 社交ダンス(入門) 12:00~12:30 社交ダンス(初中級) 徳田	11:00~12:00 ベビースイミング コース制限 5・6	11:00~12:00 ルーシーダットン 藤本			
13:15~14:00 中上級エアロ 濱崎	13:30~14:30 氣功 萬谷	12:10~12:40 プライベート 西谷	13:15~14:00 中上級エアロ 大西	13:15~14:00 初中級エアロ 本馬	12:30~13:00 プライベート 工藤	13:15~14:15 上級エアロ 磯田	13:30~14:15 初中級エアロ 駒沢	11:15~12:00 アクアピクス 築山	13:10~14:10 スコティッシュ ガントリーダンス 山本(安)	13:15~14:00 ヨガ&ピラティス 谷川	12:40~13:10 プライベート 西谷	13:00~14:00 ハワイアンフラ 高原	13:30~14:00 骨盤エクササイズ Kazue	12:00~14:00 スイミング スクール コース制限 4~6	13:15~14:15 ストリートダンス KAJI			
14:30~15:15 初中級エアロ 大西	14:45~15:15 ストレッチボール 植田	12:40~13:10 プライベート 西谷	14:10~14:30 筋コンディショニング	14:15~15:00 ステップアップステップ	14:00~14:45 アクアピクス 築山	14:30~15:30 パワーヨガ 駒沢	14:30~15:00 ストレッチボール 宗	13:15~13:45 ショートアクア 菊地	14:20~15:20 太極拳 藤原	14:15~15:00 あんしんローインパクト 谷川	13:50~14:10 アクアウォーキング 14:20~14:50 ショートアクア 楮原	14:15~15:00 ZUMBA 岡山	14:10~14:55 ヨガ Kazue	15:05~15:50 流水健康 中村	14:00~14:45 水中トレーニング 西谷			
15:30~16:30 ハワイアンフラ 高原	15:30~16:15 はじめてステップ 生駒	15:00~16:00 スイミングスクール コース制限 5・6	14:35~15:05 ゆったりストレッチ 宗	15:15~16:15 ヨガ 澤野	15:00~16:00 スイミングスクール コース制限 5・6	17:30~18:30 Jr.チアリーディング		14:30~15:00 ショートアクア 植田	15:30~17:00 太極剣 藤原	15:30~16:30 かんたんジャズダンス 西山	15:00~16:00 スイミングスクール コース制限 5・6	15:15~16:00 初中級エアロ 廣岡	15:30~16:30 中上級エアロ 大西	16:00~16:45 スイムレッスン 4泳法(初級):中村 4泳法(中級):西谷	14:30~15:00 ストレッチ&コンディショニング 土居	15:00~15:45 流水健康 西谷		
17:00~18:00 Jr.テコンドー		16:00~19:00 スイミング スクール コース制限 4~6	16:20~17:20 Jr.ストリートダンス		16:00~19:00 スイミング スクール コース制限 4~6			15:00~16:00 スイミングスクール コース制限 5・6			16:00~18:00 スイミング スクール コース制限 4~6	16:30~17:30 Jr.バレエ	17:00~19:00 スイミング スクール コース制限 4~6	16:15~16:45 スイムレッスン 初級:西谷	↑14日 亀高↑	16:00~16:45 スイムレッスン 初級:西谷		
		19:10~19:40 プライベート 工藤			19:15~20:00 流水サーキット 中村			19:30~20:15 はじめてステップ 濱崎	19:45~20:55 フラダンス 京博		18:00~19:00 スイミングスクール コース制限 3~6	17:40~18:40 Jr.バレエ		↑14日 亀高↑	16:00~16:45 スイムレッスン 初級:西谷			
19:45~20:30 骨盤ストレッチ 飯田	20:20~20:40 筋トレ 宗	19:45~20:30 スイムレッスン 初中級:工藤	19:50~20:50 ジャズダンス 西山	20:00~20:45 ストレッチヨガ 千夏	20:15~21:00 スイムレッスン 初中級:中村	20:00~21:00 太極拳 藤原	20:25~21:10 中級エアロ 濱崎	19:45~20:30 スイムレッスン 初中級:西谷	21:05~21:50 ZUMBA 大江	21:00~22:00 ヨガ あゆ	19:10~19:40 プライベート 工藤		19:30~20:15 ピラティス AYUMI	↑14日 亀高↑	16:00~16:45 スイムレッスン 初級:西谷			
20:45~21:45 ベリーダンス vesim(イエシム)	21:00~22:00 ルーシーダットン 藤本	20:50~21:35 スイムレッスン 上級:マスターズ:工藤	21:00~22:00 ストリートダンス KAJI					20:50~21:35 スイムレッスン 中上級:西谷			20:50~21:35 スイムレッスン 中上級:工藤	20:30~21:15 ZUMBA AYUMI	21:25~21:55 ストレッチボール 植田	20:50~21:35 スイムレッスン 中上級:西谷				

**変更箇所**

整理券

**有料レッスン**

フールレッスンのコース制限について  
参加人数により使用コースを変更致します。

アクアピクス・ショートアクア:25人以上で3コースを使用。

※レッスン開始時点で25名に満たない場合は  
安全管理上及びレッスンに支障をきたすため、  
途中でのコース増設は行いませんのでご了承ください。

スイムレッスン:1クラス10人以上で変更する場合があります。