

2017年12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	
					8:15~9:00 超音波 流水歩行コース	8:10~9:10 ヨガ 古市		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								
8:45~9:15 ストレッチ&コンディショニング 土居	8:30~9:00 アロマストレッチ 植田			8:30~9:00 ストレッチボール 宗														
		9:20~9:50 アクアウォーキング 中村	9:30~10:30 ヨガ 古市(恵)	9:15~9:45 はじめてエアロ 竹内	9:45~10:30 流水サーキット 中村	9:20~10:20 ヨガ 竹内		9:20~9:50 アクアウォーキング 谷口		9:30~10:30 気功 萬谷	9:45~10:30 流水健康 小松	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				
9:30~10:15 初中級エアロ 土居		9:55~10:15 はじめてスイム 中村		9:55~10:40 はじめてステップ 竹内				9:55~10:15 はじめてスイム 谷口					10:00~11:00 気功 吉田(朱)	10:00~10:45 スイムレッスン 初中級:亀高 ↑2日 小松↑			10:00~10:45 中級エアロ 木下	
	10:45~11:45 フラダンス 島中	10:20~11:05 スイムレッスン 初級:西村 中級:中村		10:50~11:35 ZUMBA 篠原	10:50~11:20 ショートアクア 竹内	10:30~11:15 あんしんローインパクト 分銅	10:30~11:30 健美操 肥嶋	10:30~11:05 スイムレッスン 初級:谷口 中級:西村		10:35~11:35 ヨガ&ピラティス 大島	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		11:00~12:00 ペビースイミング コース制限 5・6			11:00~12:00 ルーシーダットン 藤本	
10:45~11:30 あんしんローインパクト 築山		11:15~12:00 アクアピクス 未定		11:45~12:05 バランスボール 宗			11:45~12:15 筋コンディショニング 本山	11:15~12:00 アクアピクス 築山		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	11:15~12:00 ピラティス 山本	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	12:00~14:00 スイミング スクール コース制限 4~6				
11:50~12:35 健康塾 築山		12:10~12:40 プライベート 西村 12:40~13:10 プライベート 西村			12:00~12:30 プライベート 西村						12:10~12:40 プライベート 小松 12:40~13:10 プライベート 小松							
		13:15~13:45 ショートアクア 築山		13:15~14:00 中上級エアロ 大西	13:15~14:00 初中級エアロ 本馬	13:15~14:15 上級エアロ 磯田	13:30~14:15 初中級エアロ 駒沢	13:15~13:45 ショートアクア 菊地		13:10~14:10 スコティッシュ ガントリーダンス 山本	13:15~14:00 ヨガ&ピラティス 谷川	13:00~14:00 フラダンス 田上	13:30~14:00 骨盤エクササイズ Kazue		13:15~14:15 ストリートダンス KAJI			14:00~14:45 水中トレーニング 亀高
13:15~14:00 中上級エアロ 濱崎	13:30~14:30 気功 萬谷	14:00~14:45 スイムレッスン 初中級:中村		14:10~14:30 筋コンディショニング 宗	14:15~15:00 アクアピクス 築山					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	14:15~15:00 ZUMBA 岡山	14:10~14:55 ヨガ Kazue	14:15~14:45 プライベート 小松				14:30~15:00 ストレッチ&コンディショニング 土居 ↑3日 小松 10日石谷↑
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	15:00~16:00 スイミングスクール コース制限 5・6		14:35~15:05 ステップアップステップ 澤野		14:30~15:30 パワーヨガ 駒沢		15:00~16:00 スイミングスクール コース制限 5・6		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	15:15~16:00 初中級エアロ 濱崎	15:30~16:30 中上級エアロ 大西	15:05~15:50 流水健康 中村 ↑9日 谷口↑				15:00~15:45 流水健康 亀高 ↑3日 小松 10日石谷↑
				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							16:30~17:30 Jr.バレエ	16:00~16:45 スイムレッスン 4泳法(初級):中村 4泳法(中級):小松	16:00~16:45 スイムレッスン 初級:亀高 ↑3日 小松 10日石谷↑				
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			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	16:30~17:20 Jr.チアリーディング		16:00~19:00 スイミング スクール コース制限 4~6				17:40~18:40 Jr.バレエ	17:00~19:00 スイミング スクール コース制限 4~6					
		16:00~19:00 スイミング スクール コース制限 4~6		17:30~18:30 Jr.ストリートダンス		17:30~18:30 Jr.チアリーディング												
17:00~18:00 Jr.テコンドー																		
		19:10~19:40 プライベート 西村			19:10~19:40 プライベート 小松													
19:45~20:30 骨盤ストレッチ 飯田		19:45~20:30 スイムレッスン 初中級:小松		19:50~20:50 ジャズダンス 西山	20:00~20:45 パワーヨガ 松本	20:00~21:00 太極拳 藤原	19:30~20:15 はじめてステップ 村井	19:45~20:30 スイムレッスン 初中級:小松			19:55~20:55 フラダンス 米田	20:30~21:15 ZUMBA AYUMI	19:30~20:15 ピラティス AYUMI					
	20:20~20:40 筋トレ 宗						20:25~21:10 中級エアロ 村井	20:50~21:35 スイムレッスン 中上級:小松										
20:45~21:30 ベリーダンス yesim(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:小松		21:00~22:00 ストリートダンス KAJI						21:00~22:00 ヨガ あゆ	21:05~21:50 ZUMBA あい		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:小松				

未定 →詳しくは館内掲示板「スタジオ&フール 代行のお知らせ」にてご案内いたします。

変更箇所 有料レッスン

整理券

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。