

2018年3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 太極拳 藤原	9:15~9:45 はじめてエアロ 竹内		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	9:30~10:30 ヨガ 古市(恵)	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	9:45~10:30 流水サーキット 中村			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		10:00~10:45 中級エアロ 木下	
		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	10:50~11:35 ヨガ 菅野	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	10:20~11:05 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	10:40~11:10 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		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	
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 島中	11:15~11:45 ショートアクア 田窪		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	12:10~12:40 プライベート 小松	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				
11:50~12:35 健康塾 築山		12:10~12:40 プライベート 西村			12:00~12:30 プライベート 西村						12:40~13:10 プライベート 小松			12:00~14:00 スイミング スクール コース制限 4~6			
		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 ハワイアンフラ 高原	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 築山	14:15~15:00 ステップアップステップ 澤野	14:00~14:45 アクアピクス 築山	14:30~15:30 パワーヨガ 駒沢			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	15:00~16:00 スイミングスクール コース制限 5・6	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			
14:30~15:15 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 ゆったりストレッチ 宗	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			14:30~15:00 ストレッチ&コンディショニング 土居
		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		16:30~17:20 Jr.チアリーディング					15:50~16:00 スイミングスクール コース制限 5・6	15:15~16:00 キックボクササイズ 土居	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	15:00~15:45 流水健康 亀高			↑4日 中村↑
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		15:15~16:15 ヨガ 澤野									16:30~17:30 Jr.バレエ	16:00~16:45 スイムレッスン 初級:亀高	16:00~16:45 スイムレッスン 初級:亀高			↑4日 中村↑
		17:00~18:00 Jr.テコンドー	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		17:30~18:30 Jr.チアリーディング						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	16:15~16:45 ストレッチボール 宗			
		19:10~19:40 プライベート 西村			19:15~20:00 流水サーキット 谷口						19:10~19:40 プライベート 西村						
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:小松	19:50~20:50 ジャズダンス 西山	20:00~20:45 ストレッチヨガ 福井	20:15~21:00 スイムレッスン 初中級:谷口	20:00~21:00 太極拳 藤原	19:30~20:15 Bodyメイク 川村	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 京博		20:50~21:35 スイムレッスン 中上級:西村	20:30~21:15 ZUMBA AYUMI		17:00~19:00 スイミング スクール コース制限 4~6			
		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				20:25~21:10 初中級エアロ 川村	20:50~21:35 スイムレッスン 中上級:小松	21:05~21:50 ZUMBA あい	21:00~22:00 ヨガ あゆ			21:25~21:55 ストレッチボール 植田				

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。