2018年7月度 スタジオ&プール タイムスケジュール

火曜日

スタジオ1	スタジオ2	プール
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	
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
		9:55～10:15 はじめてスイム 中村
		10:20～11:05 スイムレッスン 初級：西谷 中級：中村
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	11:15～11:45 ショートアクア 田窪
11:50～12:35 健康塾 築山		12:10～12:40 プライベート 西谷 12:40～13:10 プライベート 西谷
13:15～14:00 中上級エアロ 濱崎		13:15～13:45 ショートアクア 築山
	13:30～14:30 気功 萬谷	14:00～14:45 スイムレッスン 初中級：中村
14:30～15:15 初中級エアロ 大西	14:45～15:15 ストレッチポール 植田	
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
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
		19:10～19:40 プライベート 工藤
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：工藤
	20:20～20:40 筋トレ 宗	
20:45～21:45 ベリーダンス yesim(イェシム)	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

水曜日

スタジオ1	スタジオ2	プール
	8:30～9:00 ストレッチポール 宗	8:15～9:00 超音波 流水歩行コース
	9:15～9:45 はじめてエアロ 竹内(悠)	
9:30～10:30 太極拳 藤原	9:55～10:40 はじめてステップ 竹内(悠)	9:45～10:30 流水サーキット 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)
	11:45～12:05 バランスボール 宗	12:00～12:30 プライベート 工藤 12:30～13:00 プライベート 工藤
13:15～14:00 中上級エアロ 大西	13:15～14:00 初中級エアロ 本馬	14:00～14:45 アクアビクス 築山
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 澤野	
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
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.ストリートダンス		
		19:15～20:00 流水サーキット 亀高
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：亀高
21:00～22:00 ストリートダンス KAJI	21:00～21:45 初中級エアロ 千夏	

木曜日

スタジオ1	スタジオ2	プール
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
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
		9:55～10:15 はじめてスイム 工藤
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	10:20～11:05 スイムレッスン 初級：福留 中級：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	11:15～12:00 アクアビクス 築山
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
14:30～15:30 パワーヨガ 駒沢	14:30～15:00 ストレッチポール 宗	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		16:00～19:00 スイミング スクール コース制限 4～6
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：西谷
	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：西谷

金曜日

スタジオ1	スタジオ2	プール
	8:30～9:00 ストレッチポール 植田	
9:55～10:25 はじめてエアロ 土居	9:30～10:30 気功 萬谷	9:45～10:30 流水健康 西谷
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 アクアビクス 森本
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 12:40～13:10 プライベート 西谷
13:10～14:10 スコティッシュ カントリーダンス 山本(安)	13:15～14:00 ヨガ&ピラティス 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
14:20～15:20 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
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	16:00～18:00 スイミング スクール コース制限 4～6
		18:00～19:00 スイミングスクール コース制限 3～6
19:55～20:55 フラダンス 京傳		19:10～19:40 プライベート 工藤
21:05～21:50 ZUMBA 大江	21:00～22:00 ヨガ あゆ	19:45～20:30 スイムレッスン 初級：工藤
		20:50～21:35 スイムレッスン 中上級：工藤

土曜日

スタジオ1	スタジオ2	プール
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
	10:00～11:00 気功 吉田	10:00～10:45 スイムレッスン 初中級：亀高
10:15～11:00 あんしんローインパクト 菊地		↑16日 工藤↑
11:15～12:00 ピラティス 山本(朋)	11:30～12:00 社交ダンス【入門】	11:00～12:00 ベビースイミング コース制限 5・6
	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
13:00～14:00 ハワイアンフラ 高原		
14:15～15:00 ZUMBA 岡山	14:10～14:55 ヨガ Kazue	
15:15～16:00 初中級エアロ 廣岡	15:30～16:30 中上級エアロ 大西	15:05～15:50 流水健康 中村
		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
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
17:40～18:40 Jr.バレエ		
	19:30～20:15 ピラティス AYUMI	
20:30～21:15 ZUMBA AYUMI		20:50～21:35 スイムレッスン 中上級：西谷
	21:25～21:55 ストレッチポール 植田	

日曜日

スタジオ1	スタジオ2	プール
	10:00～10:45 中級エアロ 木下	
	11:00～12:00 ルーシーダットン 藤本	
	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
	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 亀高
	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 初級：亀高
	16:15～16:45 ストレッチポール 宗	

変更箇所

有料レッスン

整理券

プ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。

アクアビクス・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。