

2017年 3月 スタジオ&プール タイムスケジュール

2017年2月22日 作成

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
8		8:00~9:00 超音波流水												
9	8:45~9:15 初心者エアロ 大源		8:50~9:20 初心者エアロ 齊藤 直美		8:40~9:10 機能改善トレーニング 杉浦 ※予約制	8:00~9:00 超音波流水	8:30~9:00 初心者エアロ 桜井	リフレッシュ ヨガ フィットネス ヨガ どちらか一つの 受講とさせて 頂いております。	スタジオオープン JOYBEAT 8:30~9:15	8:00~9:00 超音波流水				
10	9:25~10:25 太極拳 米田 豊子		9:30~10:15 骨盤矯正ヨガ 斎藤 直美 ※予約制	9:35~10:05 歩きま〜す! 桜井	9:20~9:50 青竹ストレッチ 桜井 ※予約制		9:10~9:55 リフレッシュヨガ 星本 正子 ※予約制	9:35~10:05 歩きま〜す! スタッフ	癒しのヨガ					
11	10:35~11:20 初級エアロ 大源	10:10~10:55 スイム レッスン	10:25~10:45 歩きま〜す! 諏訪	10:30~11:15 アクア	10:00~10:45 初級エアロ 中川 さおり	10:15~10:45 歩きま〜す! 桜井	10:05~10:50 フィットネスヨガ 星本 正子 ※予約制	10:10~10:55 スイム レッスン	健美操 古本 洋子	10:15~10:45 歩きま〜す! 大源		9:30~10:30 スイミング スクール 土曜日	9:45~10:45 骨盤矯正ヨガ 齊藤 直美	
12	11:30~12:00 ストレッチ 大源		11:00~11:45 アクア 兼重 美栄	11:00~11:45 スイム レッスン	11:00~12:00 ZUMBA Ayumi	11:00~11:30 アクア 中川 さおり	11:00~11:45 初級エアロ 西口 由姫		10:45~11:30 キックボクササイズ 高橋 日土世	11:00~11:45 スイム レッスン		11:00~11:45 ZUMBA 兼重 美栄	10:55~11:40 中上級エアロ 齊藤 直美	
13	スタジオオープン JOYBEAT 12:20~12:50 からだほくし	練習日 3月6日 3月20日	12:00~13:00 スイミング スクール ハビー	12:45~13:30 流水サーキット	12:20~12:50 コンパット		12:20~12:50 エクササイズ 格闘 エクササイズ	練習日 3月9日 3月23日	スタジオオープン JOYBEAT 12:20~12:50 からだほくし	12:45~13:30 流水サーキット		12:00~12:45 ストレッチリング 稲庭 友紀子	12:00~12:20 ストレッチ 12:25~12:55 ボディリフレッシュ 13:00~13:25 肩こり・腰痛の ためのヨガ	スタジオオープン JOYBEAT 12:00~12:20 ストレッチ 12:25~12:55 ボディリフレッシュ 13:00~13:25 肩こり・腰痛の ためのヨガ
14	13:45~14:30 初中級エアロ 森本 文美代	13:45~14:45 スイムレッスン マスターズ ※登録制	13:45~14:45 社交ダンス 菅野 佐紀	13:40~14:00 歩きま〜す! スタッフ	13:45~14:30 中級エアロ 斎藤 直美	13:40~14:00 歩きま〜す! スタッフ	13:45~14:30 整体リフレッシュ 永原 滋子		13:00~13:45 中級エアロ 中川 さおり	13:45~14:45 スイムレッスン マスターズ ※登録制		13:00~13:45 機能改善 コンディショニング 稲庭 友紀子	13:45~14:30 初級エアロ 磯田 香恵	13:40~14:00 歩きま〜す! スタッフ
15	14:40~15:10 コアエクササイズ 森本 文美代		14:50~15:20 ヒーリングヨガ 菅野 佐紀		14:35~15:20 ヒーリングヨガ 斎藤 直美		14:35~15:20 ZUMBA 永原 滋子		14:00~14:30 筋コンディショニング 大源	14:40~15:10 ストレッチ 大源		14:00~15:00 スイミング スクール 育成	14:45~15:45 ZUMBA 成尾 久幸	
16	15:30~16:00 ストレッチ 大源	15:00~16:00 スイミング スクール 幼児		15:00~16:00 スイミング スクール 幼児	15:30~16:00 ストレッチ 杉浦		15:30~16:00 ストレッチ 杉浦		14:40~15:10 ストレッチ 大源	15:00~16:00 スイミング スクール 幼児		14:05~14:25 コンパット 14:30~15:00 コンパット 15:05~15:25 スピリチュアル ヨガ	14:45~15:45 ZUMBA 成尾 久幸	
17	16:20~17:20 キッズ チアダンス	16:00~17:00 スイミング スクール 初心		16:00~17:00 スイミング スクール 初心	16:40~17:00 ボディリフレッシュ		16:40~17:00 ボディリフレッシュ		14:40~15:10 ストレッチ 大源	16:00~17:00 スイミング スクール 初心		15:30~16:00 スピリチュアル ヨガ	16:15~16:45 スピリチュアル ヨガ	
18	17:25~18:25 ジュニア チアダンス	17:00~18:00 スイミング スクール 初心育成	スタジオオープン JOYBEAT	17:50~18:10 スピリチュアル ヨガ	17:05~17:25 サーキット トレーニング		17:05~17:25 サーキット トレーニング		17:15~18:15 ジュニア クラシックバレエ	17:00~18:00 スイミング スクール 初心育成		16:05~16:25 コアエクササイズ 16:30~17:00 コアエクササイズ 17:05~17:25 癒しのヨガ 17:30~18:00 癒しのヨガ	16:50~17:20 サーキット トレーニング 17:25~17:55 癒しのヨガ	
19	19:00~19:45 アシュタンガヨガ 狭間 典子	19:00~20:30 スイミング スクール 中高生	機能改善 コンディショニング 稲庭 友紀子	19:30~20:15 スイミング スクール 中高生	17:30~18:00 サーキット トレーニング		17:30~18:00 サーキット トレーニング		17:30~18:30 ジュニア チアダンス	17:00~18:00 スイミング スクール 初心育成		17:05~17:25 癒しのヨガ 17:30~18:00 癒しのヨガ	17:25~17:55 癒しのヨガ	
20	スタジオオープン JOYBEAT 20:00~20:30 コアエクササイズ	20:00~20:30 スイミング スクール 選手		20:30~21:00 アクア 稲庭 友紀子	18:05~18:35 コアエクササイズ		18:05~18:35 コアエクササイズ		19:30~20:15 上級エアロ 磯田 香恵	19:00~20:00 スイミング スクール 中高生 選手		17:30~18:00 癒しのヨガ	18:00~19:00 スイミング スクール 育成	
21	20:35~21:05 癒しのヨガ	20:45~21:30 スイム レッスン	20:30~21:15 中級エアロ 中川 さおり	20:45~21:30 スイム レッスン	18:40~19:00 ストレッチ		18:40~19:00 ストレッチ		20:30~21:15 リラックスヨガ 岡崎 順子	20:30~21:00 アクア 磯田 香恵	20:30~21:30 スイムレッスン マスターズ ※登録制	20:30~21:00 水中トレーニング 田川	20:45~21:30 スイム レッスン	

- 変更箇所**
- 有料レッスン**
- ジュニアスクール**
- ※予約制** フロントにて整理券を配布しております
- 超音波流水** 平日のみとなります
- スタジオオープン** 映像を見てご利用下さい。

