

2017年7月 スタジオ&プール タイムスケジュール

2017年6月23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		8:45~9:15 初心者エアロ 斎藤 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		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		9:25~10:10 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! 上田	9:30~10:30 ストレッチ						
11	10:25~10:45 歩きま〜す! 諏訪	10:10~10:55 スイム レッスン	10:20~10:50 ヒーリングヨガ 斎藤 直美 ※予約制	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! 杉浦	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	9:30~10:30 健美操 古本 洋子	10:15~10:45 歩きま〜す! 大源	9:45~10:45 健美操 宮前 智香子	9:30~10:30 スイミング スクール 土曜日	10:00~11:00 骨盤矯正ヨガ 斎藤 直美		
12	10:35~11:20 初級エアロ 大源		11:00~12:00 フラダンス 和田 由香子	11:00~11:45 スイム レッスン	11:00~12:00 ZUMBA Ayumi		11:00~11:45 初級エアロ 西口 由姫		10:45~11:30 ZUMBA 吉田 あさみ		11:00~11:45 スイム レッスン	11:00~11:45 ZUMBA 兼重 美栄	11:00~11:45 スイム レッスン	11:10~11:55 初級ローインパクト 斎藤 直美	
13	11:30~12:00 ストレッチ 大源		12:00~13:00 スイミング スクール ハビー		12:20~12:50 スピリチュアル ヨガ		12:20~12:50 癒しのヨガ		スタジオオープン JOYBEAT 12:25~12:45 スピリチュアル ヨガ		11:50~12:35 スイム レッスン	12:00~12:45 ストレッチリング 稲庭 友紀子	11:50~12:35 スイム レッスン	スタジオオープン JOYBEAT 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	12:20~12:50 ボディリフレッシュ		12:45~13:30 流水サーキット		12:55~13:25 カラダシェイプ		12:55~13:25 ストレッチ		13:00~13:45 中級エアロ 中川 さおり	12:45~13:30 流水サーキット	13:00~14:00 スイミング スクール ハビー	13:00~13:45 機能改善 コンディショニング 稲庭 友紀子	13:00~14:00 スイミング スクール ハビー	13:40~14:00 歩きま〜す! スタッフ	
15	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	13:40~14:00 歩きま〜す! スタッフ		13:45~14:30 中級エアロ 西口 由姫	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	13:45~14:45 スイムレッスン マスターズ ※登録制	14:00~14:30 筋コンディショニング 大源	13:40~14:00 歩きま〜す! スタッフ	14:00~14:30 プライベート	スタジオオープン JOYBEAT 14:05~14:25 コンバット	14:00~15:00 スイミング スクール 育成	13:45~14:30 初級エアロ 磯田 香恵	
16	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		14:40~15:10 ストレッチ 大源		14:05~14:25 コンバット	14:45~15:45 ZUMBA 成尾 久幸	14:45~15:45 ZUMBA 成尾 久幸	14:45~15:45 ZUMBA 成尾 久幸	
17	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		15:30~16:00 ストレッチ 杉浦		15:30~16:00 ストレッチ 上田		15:30~16:00 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	15:05~15:25 コンバット スピリチュアル ヨガ	15:00~16:00 スイミング スクール 幼児	15:30~16:00 スピリチュアル ヨガ	
18	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		16:40~17:00 ボディリフレッシュ		16:25~17:25 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	16:05~16:25 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	16:00~17:00 スイミング スクール 初心	16:15~16:45 スピリチュアル ヨガ	
19	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		17:05~17:25 サーキット トレーニング		17:30~18:30 ジュニア チアダンス		17:15~18:15 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	17:05~17:25 癒しのヨガ	17:00~18:00 スイミング スクール 初心育成	16:50~17:20 サーキット トレーニング 17:25~17:55 癒しのヨガ	
20	19:00~19:45 アシュタンガヨガ 狭間 典子		17:50~18:10 スピリチュアル ヨガ		18:05~18:35 コアエクササイズ		18:40~19:00 ストレッチ		19:30~20:15 機能改善 コンディショニング 稲庭 友紀子		18:00~19:00 スイミング スクール 育成	17:30~18:00 癒しのヨガ	18:00~19:00 スイミング スクール 育成	16:50~17:20 サーキット トレーニング 17:25~17:55 癒しのヨガ	
21	20:00~20:30 コアエクササイズ		18:15~18:35 コアエクササイズ 18:40~19:10 サーキット トレーニング		19:30~20:15 ポディメイク 稲庭 友紀子		20:30~21:15 ストレッチリング 稲庭 友紀子		20:30~21:15 リラックスヨガ 岡崎 順子		19:00~20:00 スイミング スクール 中高生 選手	18:00~18:30 スイミングスクール 選手	19:30~20:15 スイミング スクール 中高生 選手	18:00~18:30 スイミングスクール 選手	19:00~20:30 スイミング スクール 中高生 選手
22	20:35~21:05 癒しのヨガ	20:45~21:30 スイム レッスン	20:30~21:00 アクア 中川 さおり	20:45~21:30 スイム レッスン	20:30~21:15 ストレッチリング 稲庭 友紀子		20:30~21:30 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	20:30~21:15 初級エアロ 盛光 日菜子	20:30~21:00 水中トレーニング 杉浦	20:45~21:30 スイム レッスン	20:30~21:30 スイム レッスン	20:45~21:30 スイム レッスン	20:45~21:30 スイム レッスン	

練習日
7月10日
7月24日

練習日
7月13日
7月20日
7月27日

練習日
7月6日

- 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。

