

2018年3月 スタジオ&プール タイムスケジュール

2018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 ストレッチ 諏訪		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	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		9:25~10:10 骨盤矯正ヨガ 斎藤 直美 ※予約制	9:45~10:15 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	エアロピクス			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	
11	10:35~11:05 初級ステップ 桜井	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	10:30~11:15 アクア 兼重 美栄	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	健美操 古本 洋子	10:15~10:45 歩きま〜す! 杉浦		9:45~10:45 健美操 宮前 智香子	11:00~11:00 骨盤矯正ヨガ 斎藤 直美	
12	11:15~11:45 ストレッチ 桜井		11:00~12:00 フラダンス 林 和子	11:00~11:45 スイム レッスン	11:00~11:45 引き締めエアロ 桜井	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		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	11:10~11:55 初級ローインパクト 斎藤 直美	
13	12:20~12:50 ストレッチ 12:55~13:25 スピリチュアル ヨガ	12:00~13:00 スイミング スクール ハビー	12:20~12:50 肩こり・腰痛ヨガ	12:45~13:30 流水サーキット	12:20~12:50 癒しのヨガ	12:55~13:25 コアエクササイズ	12:20~12:50 エアロピクス	練習日 3月8日 3月15日 3月22日	スタジオオープン JOYBEAT 11:50~12:35 ストレッチ	12:45~13:30 流水サーキット	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	12:25~12:55 からだほぐし 13:00~13:20 コアエクササイズ	スタジオオープン JOYBEAT
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 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		13:00~13:45 中級エアロ 中川 さおり	13:40~14:00 歩きま〜す! スタッフ	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	13:45~14:30 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	15:00~16:00 スイミング スクール 幼児	14:50~15:20 ヒーリングヨガ 菅野 佐紀	15:00~16:00 スイミング スクール 幼児	14:35~15:20 ヒーリングヨガ 斎藤 直美	15:30~16:00 ストレッチ 杉浦	14:35~15:20 ZUMBA 永原 滋子		14:00~14:45 機能改善トレーニング 杉浦	14:00~14:30 プライベート	14:00~15:00 スイミング スクール 育成	14:05~14:25 コンパット	14:45~15:45 ZUMBA 成尾 久幸	
16	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	15:40~16:10 格闘エクササイズ	16:00~17:00 スイミング スクール 初心	16:15~16:35 やさしい太極拳	15:30~16:00 ストレッチ 杉浦	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 幼児	16:00~17:00 スイミング スクール 初心	15:00~16:00 スイミング スクール 幼児	15:30~16:00 癒しのヨガ	16:15~16:45 ステップ エクササイズ	スタジオオープン JOYBEAT
17	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	16:50~17:10 ステップ エクササイズ	17:00~18:00 スイミング スクール 初心育成	16:40~17:00 ボディ リフレッシュ	17:05~17:25 コンパット	17:30~18:30 ジュニア チアダンス		16:00~17:00 スイミング スクール 幼児	17:00~18:00 スイミング スクール 初心育成	15:00~16:00 スイミング スクール 幼児	16:05~16:25 ステップ エクササイズ	16:50~17:20 エアロピクス	
18	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	17:15~17:45 エアロピクス	17:00~18:00 スイミング スクール 初心育成	17:30~18:00 JOYリズム	18:05~18:35 からだシェイプ	19:30~20:15 上級エアロ 磯田 香恵		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	16:00~17:00 スイミング スクール 育成	16:30~17:00 やさしい太極拳	17:25~17:55 癒しのヨガ	
19	スタジオオープン JOYBEAT 20:00~20:30 ステップ エクササイズ	20:45~21:30 スイム レッスン	17:50~18:10 サーキット トレーニング	18:00~19:00 スイミング スクール 中高生	18:00~19:00 スイミング スクール 中高生	18:40~19:00 コアエクササイズ	20:30~21:15 引き締めエアロ 盛光 日菜子	練習日 3月1日	19:30~20:20 ボディメイク 稲庭 友紀子	19:00~20:00 スイミング スクール 中高生 選手	19:00~20:30 スイミング スクール 中高生	17:30~18:00 ストレッチ	18:00~18:30 スイミングスクール 選手	スタジオオープン 映像を見てご 自由にご利用 下さい。
20	20:35~21:05 エアロピクス		18:15~18:35 コンパット	19:00~20:30 スイミング スクール 育成	18:05~18:35 からだシェイプ	19:00~20:45 スイミング スクール 中高生	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	20:45~21:30 スイム レッスン	20:45~21:30 スイム レッスン			
21			18:40~19:10 からだほぐし	19:00~20:30 スイミング スクール 中高生	19:30~20:20 ボディメイク 稲庭 友紀子	19:30~20:20 ボディメイク 稲庭 友紀子								

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