

2019年2月

スタジオ&プール タイムスケジュール

パシオスポーツクラブ福島

月曜日	火曜日 おはようございます。			水曜日 おはようございます。			木曜日 おはようございます。			金曜日 おはようございます。			土曜日 おはようございます。			日曜日 おはようございます。					
	スタジオ	サブプール	メインプール	スタジオ	サブプール	メインプール	スタジオ	サブプール	メインプール	スタジオ	サブプール	メインプール	スタジオ	サブプール	メインプール	スタジオ	サブプール	メインプール			
	9		9:00 超音波 流水歩行 コース																		
10	9:30~10:00 ボールストレッチ(定員20名) 竹内 めぐみ			9:30~10:30 健美操 古本 洋子	フリー 歩行 コース		9:20~9:50 ストレッチヨガ 松田 茂樹	フリー 歩行 コース		9:20~9:50 ストレッチヨガ 菅野 佐紀	9:00 超音波 流水歩行 コース										
11	10:10~10:55 かんたんエアロ 竹内 めぐみ	フリー 歩行 コース		10:40~11:25 中級ローインパクト 小林 真以子		フリー 水泳 コース	10:00~10:45 マッスルステップ(定員20名) 松田 茂樹			10:00~10:45 社交ダンス 菅野 佐紀	10:15~10:45 水中歩行	フリー 水泳 コース	10:15~11:00 ベーシックエアロ MASAMI			10:15~11:00 POMBA 木村 陽子	10:20~10:50 アクアウォーキング 築山 茂雄	フリー 水泳 コース			
12				11:35~12:20 ZUMBA 中野 有希			11:00~12:00 ストレッチヨガ 清水 希容			11:05~11:50 中級ローインパクト 千夏	10:55~11:40 アクアピクス 兼重 美栄		11:15~12:00 がんばるエアロ MASAMI			11:10~12:10 かんたんジャズダンス 西山 由加	11:00~11:45 アクアピクス 築山 茂雄	11:00~12:00 スイム レッスン 井関 植松 奥江			
13	12:45~13:30 太極拳 小林 真以子		13:00 ~14:00 スイム レッスン 木村 西村 豊浦	13:00~13:45 初中級エアロ 金木 敦子	13:00 ~14:00 はじめて スイム 廣野	13:00 ~14:00 スイム レッスン 井関 木村 上村	13:00~13:45 フラダンス 地家 薫			13:00~14:00 アシュタンガヨガ 上田 茂光	12:00 ~13:00 ベビー スイム	13:00 ~14:00 スイム レッスン 木村 吉村 井関	12:15~13:15 リフレッシュヨガ 竹内 めぐみ			12:20~13:20 フラダンス 地家 薫			12:00 ~13:00 スイム レッスン 吉村 植松 大西		
14	13:45~14:30 中級エアロ 小林 真以子			14:00~14:45 ストレッチヨガ hiyo	14:15~15:00 流水健康		14:00~14:45 骨盤ストレッチ 地家 薫				14:15~15:00 流水健康		13:45~14:45 ベリーダンス セシリア			13:45~14:45 ベリーダンス セシリア	フリー歩行 コース	フリー 水泳 コース 制限あり			
15			フリー 水泳 コース 制限あり			フリー 水泳 コース 制限あり					フリー 歩行 コース	フリー 水泳 コース 制限あり				15:00~15:45 ZUMBA 荒木 成美			フリー 水泳 コース 制限あり		
16	JA:15:50~16:50 JB/JC:17:00~18:00 ジュニア ストリートダンス スクール	フリー 歩行 コース											16:00~16:45 リラクゼーションストレッチ 荒木 成美								
17																					
18			スイミング スクール 全コース 使用			スイミング スクール 全コース 使用				JC:18:00~19:00 ジュニア ストリートダンス スクール 担当: 梶原 誠人		スイミング スクール 全コース 使用									
19	19:00~19:45 中級エアロ 田中 友美子			19:00~20:00 太極拳 藤原 節子	19:40~20:25 アクアピクス	フリー 水泳 コース 制限あり	19:00~20:00 ストリートダンス 梶原 誠人			19:10~20:00 フリースタイルダンス 梶原 誠人	19:30~20:15 アクアピクス 兼重 美栄	フリー 水泳 コース 制限あり	19:05~19:50 中級エアロ 濱崎 翔太								
20	20:00~21:00 ストレッチヨガ 清水 希容	20:00~20:45 アクアピクス 田中 友美子	フリー 水泳 コース 制限あり	20:15~21:00 かんたんエアロ 平井 由里	20:00 ~21:00 スイム レッスン 池長 濱田 西村		20:10~20:55 POMBA 木村 陽子			20:10~20:55 カーディオキック 木村 陽子	フリー歩行コース		20:00~21:00 ベーシックヨガ hiyo							20:00 ~21:00 スイム レッスン 池長 西村 濱田	
21		全コース開放 21:45迄		21:10~21:30 筋コン	全コース開放 21:45迄		21:10~21:30 ゆったりストレッチ	全コース開放 21:45迄		21:10~21:30 ボールストレッチ	全コース開放 21:45迄			全コース開放 21:45迄							スイミングスクール 歩行・遊泳等できない 時間帯があります。

アスレチック定休日

**変更箇所** 当月変更となっております。

**有料レッスン** 別途、チケットなどが必要です。

**※予約 定員制** フロントにて整理券を配布しております。

超音波 流水歩行コース 平日のみとなります。



※遊泳コース案内・振り分け  
メインプール

	1	2	3	4
4コース遊泳時	上級	中級	初級	歩行
3コース遊泳時	中上級	初級	歩行	
2コース遊泳時	初中級	歩行		
1コース遊泳時	初中級			

※1コースしか遊泳がない場合は、歩行はサブプールとなります。