2018年10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

アスレチック定休日

火曜日
おはようございます。

スタジオ	サブプール	メインプール
9:30～10：00 ボールストレッチ(定員20名) 竹内　めぐみ	9:00 ～10:00 超音波 流水歩行 コース	フリー 水泳 コース
10:10～10:55 かんたんエアロ 竹内　めぐみ	フリー 歩行 コース	
11:05～11:50 リフレッシュヨガ 竹内　めぐみ	11:05～11:50 アクアビクス 中島　由美子	
12:45～13:30 太極拳 小林　真以子		13:00 ～14:00 スイム レッスン
13:45～14:30 中級エアロ 小林　真以子		
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 担当：鈴木　美里 担当：鈴木　麻衣子	フリー 歩行 コース	フリー 水泳 コース 制限あり
19:00～19:45 中級エアロ 田中　友美子		スイミング スクール 全コース 使用
20:00～21:00 ストレッチヨガ 清水　希容	20:00～20:45 アクアビクス 田中　友美子 フリー歩行コース	フリー 水泳 コース 制限あり
	全コース開放 21:45迄	

水曜日
おはようございます。

スタジオ	サブプール	メインプール
9:30～10:30 健美操 古本　洋子	フリー 歩行 コース	フリー 水泳 コース
10：40～11：25 中級ローインパクト 小林　真以子		
11：35～12：20 ZUMBA 中野　有希		12:00 ～13:00 ベビー スイム
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	13:00 ～14:00 スイム レッスン
14:00～14:45 ストレッチヨガ hiyo	フリー歩行コース 14:15～15:00 流水健康	フリー 水泳 コース 制限あり
	フリー 歩行 コース	
19:00～20:00 太極拳 藤原　節子	19:40～20:25 アクアビクス 河西　哲也	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
21:10～21:30 筋コン	全コース開放 21:45迄	

木曜日
おはようございます。

スタジオ	サブプール	メインプール
9:20～9:50 ストレッチヨガ 松田　茂樹	フリー 歩行 コース	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		
11:00～12:00 ストレッチヨガ 清水　希容	10:55～11:40 アクアビクス 菊地　悦子	
13:00～13:45 フラダンス 地家　薫	フリー 歩行 コース	13:00 ～14:00 アダルト シンクロ
14:00～14:45 骨盤ストレッチ 地家　薫	14:15～15:00 流水健康	フリー 水泳 コース 制限あり
	フリー 歩行 コース	
19:00～20:00 ストリートダンス 梶原　誠人		フリー 水泳 コース 制限あり
20:10～20:55 POMBA 木村　陽子		
21:10～21:30 ゆったりストレッチ	全コース開放 21:45迄	

金曜日
おはようございます。

スタジオ	サブプール	メインプール
9:20～9:50 ストレッチヨガ 菅野　佐紀	9:00 ～10:00 超音波 流水歩行 コース	フリー 水泳 コース
10:00～10:45 社交ダンス 菅野　佐紀	10：15～10：45 水中歩行	
11:05～11:50 中級ローインパクト 千夏	10:55～11:40 アクアビクス 兼重　美栄	
12:00～12:45 ZUMBA 中野　有希	フリー 歩行 コース	12:00 ～13:00 ベビー スイム
13:00～14:00 アシュタンガヨガ 上田　茂光	14:15～15:00 流水健康	13:00 ～14:00 スイム レッスン
JC:18:05～19:05 ジュニア ストリートダンス スクール 担当：梶原　誠人	フリー 歩行 コース	フリー 水泳 コース 制限あり
19:15～20:05 フリースタイルダンス 梶原　誠人	19:30～20:15 アクアビクス 兼重　美栄	
20:15～21:00 カーディオキック 木村　陽子	フリー歩行コース	スイミング スクール 全コース 使用
21:10～21:30 ボールストレッチ	全コース開放 21:45迄	

土曜日
おはようございます。

スタジオ	サブプール	メインプール
10:15～11:00 ベーシックエアロ MASAMI	フリー 歩行 コース	フリー 水泳 コース 制限あり
11:15～12:00 がんばるエアロ MASAMI		12:00 ～13:00 スイム レッスン
12:15～13:15 リフレッシュヨガ 竹内　めぐみ		
JA/JB:15:50～16:50 JC:17:00～18:00 ジュニア ストリートダンス スクール 担当：鈴木　麻衣子 担当：梶原　誠人	14:15～15:00 流水健康	フリー 水泳 コース 制限あり
18:25～18:55 ショートステップ 濱崎　翔太	フリー 歩行 コース	スイミング スクール 全コース 使用
19:05～19:50 中級エアロ 濱崎　翔太		フリー 水泳 コース 制限あり
20:00～21:00 ベーシックヨガ hiyo		20:00 ～21:00 スイム レッスン
	全コース開放 21:45迄	

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
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
11:10～12:10 かんたんジャズダンス 西山　由加	11:00～11:45 アクアビクス 築山　茂雄	11:00 ～12:00 スイム レッスン
12:20～13:20 フラダンス 地家　薫	フリー歩行 コース	
13:45～14:45 ベリーダンス セシリア		フリー 水泳 コース 制限あり
15:00～15:45 ZUMBA 荒木　成美		
16:00～16:45 リラクゼーションストレッチ 荒木　成美		
	17:30迄	

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。
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。