

# 2018年1月～

白抜き文字が1月～の変更点となります

	月		火		木		金		土		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	
9:00													9:00
10:00	9:30~10:00 パワーヨガ 佐々木		9:40~10:00 モーニングストレッチ 松井		9:40~10:10 マットサイエンス 竹内		9:40~10:40 ヨガ 岡田		9:35~10:25 ピラティス 衣笠				10:00
11:00	10:10~10:50 ZUMBA Meg	10:20~10:50 リフレッシュウオーグ 石井	10:10~10:50 初級エアロ1 椛木	10:40~11:10 アクアピクス 北条	10:20~11:00 ZUMBA JUN	10:25~10:55 アクアピクス 竹内	10:50~11:40 らくらくシェイプ 山本	10:15~10:45 アクアピクス 西川	10:35~11:15 初級エアロ2 衣笠	10:35~11:05 アクアピクス Kei	10:30~11:30 ヨガ 佐々木	10:30~11:00 アクアピクス 北条	11:00
12:00	11:10~12:10 ヨガ 広瀬	11:10~11:50 入門クロール 石井	11:00~11:40 初級エアロ2 椛木		11:10~11:50 ペリーエクササイズ 河北		11:50~12:50 オリジナル 山本	11:00~11:40 スイミングレッスン 杉本					12:00
13:00	12:20~13:20 気功太極拳 自主トレ時間		11:50~12:50 フリースタイルステップ 平野		12:10~13:20 気功太極拳 自主トレ時間			11:40~12:00 自主トレ時間	12:30~13:30 有料レッスン ハワイアンフラ その他 掲示板にて発表				13:00
14:00				13:30~14:00 アクアエクササイズ 石井	13:40~14:10 ボディコンディショニング 松井		13:10~14:10 健康武術太極拳 森口		13:50~14:50 オリジナル 北条		14:00~14:40 スイミングレッスン 杉本	14:00~14:40 メンズシェイプ 藤原	14:00
15:00	14:00~14:50 オリジナル 山本	14:00~14:30 アクアピクス 竹内	14:30~15:10 初級エアロ2 森山		14:20~14:50 コアコンディショニング 翔	14:20~14:50 アクアピクス 椛木	14:20~15:00 ピラティス 市川	14:30~15:00 ボールエクササイズ 中島			14:40~15:00 自主トレ時間	14:50~15:20 入門エアロ 藤原	15:00
16:00	15:00~15:40 入門ストリートダンス Chiharu	15:20~16:00 スイミングレッスン 杉本	15:20~15:50 TAIKAN 松井		15:00~15:40 初級エアロ1 椛木		15:10~15:55 ZUMBA 湯浅		15:00~15:40 リズムコンディショニング 石井			15:30~16:00 TAIKAN 松井	16:00
17:00	15:50~16:20 入門エアロ 椛木	16:00~16:20 自主トレ時間			15:50~16:10 コンディショニングストレッチ 中島				15:50~16:30 ZUMBA 市川				17:00
18:00													18:00
19:00													19:00
20:00	19:30~20:10 シェイプボクササイズ 佐々木		19:00~19:50 ヨガ 佐々木		19:00~19:50 ヨガ 佐々木								20:00
21:00	20:20~21:10 パワーヨガ 岡田	20:30~21:00 アクアピクス 佐々木	20:00~20:40 ZUMBA 森	20:00~20:40 スイミングレッスン 杉本	20:00~20:50 らくらくシェイプ 平野	20:30~21:00 リフレッシュウオーグ 中島	19:50~20:30 初級エアロ1 山口	20:30~21:00 ボールエクササイズ 中島	フリースタイルステップは定員制につき事前申込みが必要となります。開始15分前にフロントにてご署名ください。				21:00
22:00	21:20~22:00 ZUMBA 中村		20:50~21:35 オリジナル 北条	20:40~21:00 自主トレ時間	21:00~22:00 オリジナル 平野		20:40~21:20 コアコーディネーション 山口		有料レッスンは掲示板にて発表となります。				22:00
23:00							21:30~22:10 ZUMBA 平岡		インストラクター及び施設の諸事情により、スケジュールが変更となる場合がございます。変更は当施設H.P.の代行情報でもご覧いただけます。				23:00