

# 2019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
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
10:10~10:50 ZUMBA Meg	10:30~11:00 リフレッシュウォーク 池田	10:10~10:50 初級エアロ1 樫木	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
11:05~12:05 ヨガ 広瀬		11:00~11:40 初級エアロ2 樫木		11:10~11:50 ペリーエクササイズ 河北	11:10~11:50 スイミングレッスン 杉本	11:50~12:50 オリジナル 山本	11:00~11:40 入門クロール 石井	11:25~12:15 からだバランス 坂口		11:40~12:40 オリジナル 藤原		12:00
12:15~13:15 気功太極拳 自主トレ時間		11:50~12:50 【定員18名】		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					13:00
			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		13:20~13:50 TAIKAN 松井		14:00
14:00~14:50 オリジナル 山本	14:00~14:30 アクアピクス 竹内	13:40~14:20 初級エアロ1 森山		14:20~14:50 コアコンディショニング 翔	14:20~14:50 ポールエクササイズ 樫木	14:20~15:00 ピラティス 市川	14:30~15:00 アクアピクス 仲林			14:00~14:50 燃やせ、脂肪！ 藤原		15:00
15:00~15:40 入門ストリートダンス Chiharu	14:50~15:30 スイミングレッスン 杉本	14:30~15:10 ソフトヨガ 小野		15:00~15:40 初級エアロ1 樫木		15:10~15:55 ZUMBA サチコ		15:00~15:40 リズムコンディショニング 石井		15:00~15:30 入門エアロ 藤原		16:00
15:50~16:20 入門エアロ 樫木	15:30~15:50 自主トレ時間	15:20~16:00 ZUMBA 上山		15:50~16:10 やさしいストレッチ 池田				15:50~16:30 ZUMBA 西畑				17:00
												18:00
												19:00
		19:10~19:50 骨盤調整 森		19:10~20:00 ヨガ 佐々木								20:00
19:30~20:10 シェイプボクササイズ 佐々木		20:00~20:40 ZUMBA 森	20:00~20:40 スイミングレッスン 杉本	20:10~21:00 燃やせ、脂肪！ 坂口	20:30~21:00 アクアエクササイズ 京牟礼	19:50~20:30 初級エアロ1 山口	20:30~21:00 アクアピクス 田村	ステップクラスは定員制につき事前申込みが必要です。 開始15分前にフロント前にてご署名ください。				20:00
20:20~21:10 パワーヨガ 岡田	20:30~21:00 リフレッシュウォーク 佐々木	20:50~21:35 オリジナル 北条	20:40~21:00 自主トレ時間	21:10~22:00 マットサイエンス 坂口		20:40~21:20 バランス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。				21:00
21:20~22:00 らくらくシェイプ 坂口						21:30~22:15 初級太極拳 田村		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。				22:00
						【定員18名】						23:00

(水) 休館日