

# スタジオ & アクアプログラム

平成29年5月1日(月)改定

		10:00~11:00	11:00~12:00	12:00~13:00	13:00~14:00	14:00~15:00	15:00~16:00	16:00~17:00	17:00~18:00	18:00~19:00	19:00~20:00	20:00~21:00	21:00~22:00		
月	1F	初級ステップ 10:30~11:30 山本		ヨーガ 11:45~13:00 山田	健康体操 13:15(30) 荒木	ハーオソル 14:00~14:45 荒木	初級ステップ 15:00~16:00 加鹿		中級エアロ 19:00~20:00 高田 朝美	シェイプアップボクシング 20:15~21:15 遠藤	身体リセット 21:30(30) 遠藤			月	
	B1	氣功 10:30~11:30 臼井	ボール 11:45 新庄	フラ入門 12:15~13:15 宮路	竹踏み&ピラティス 13:45~14:45 加鹿	キッズ体操15:00~17:50			body ART 20:15~21:15 佐野						
	プール	成人 11:00~12:00		水中歩行 12:05(20) 雨宮	アクアシェイプ 12:30(30) 雨宮	らくらくスイム 13:00~13:45	プライベート 14:00~14:45	キッズスイミング15:00~19:00			成人 19:00~20:00	成人 20:00~21:00			
火	1F	スンバ 10:30~11:30 天河 智美		中上級エアロ 11:45~12:45 加鹿	初級ステップ 13:00~14:00 桜井	ラテン 14:15~15:00 南川	ボール&ストレッチ 15:15~16:00 林	キッズテアダンス16:30~18:20			ハレトシ 19:00~19:45 高井	ハーオソル 20:00~21:00 高井	ボディコンバット 21:15~22:00 長沢 和好	火	
	B1	竹踏みヨーガ 10:30~11:30 加鹿	バランスD 11:45~12:30 桜井	中国健身体操 13:15~14:15 松島		キッズ体操15:00~17:50			ハーベル 19:30~20:15 山田						
	プール	ベビー 10:15(40)	成人 11:00~12:00	アクアシェイプ 12:15(30) 錦織	遊楽ウォーターキング 13:00(30) 錦織	はじめて水泳 14:00(30) 雨宮	キッズスイミング15:00~17:55			成人 18:00~19:00	アクアシェイプ 19:15(30) 林	成人・マスターズ 20:00~21:00			
水	1F	ピラティス 10:30~11:15 高田 宏子	骨盤調整体操 11:30~12:15 高田 宏子	初級ステップ 12:30~13:30 高田 宏子	初級エアロ 13:45~14:45 加鹿	ボール&ストレッチ 15:00~15:45 錦織	初中級ステップ 18:45~19:30 高橋			中級エアロ 19:45~20:45 伊藤 香奈	メガダンス 21:00~22:00 高橋	水			
	B1	有料 フラA 10:30~12:00 金子	ボール 12:25 雨宮	シェイプ30 13:00(30) 加鹿	キッズ体操14:00~17:50			身体リセット 19:45~20:45 高橋							
	プール	団体貸切 11:00~13:00		水中歩行 13:10(20) 桜井	アクアシェイプ 13:35(30) 桜井	キッズスイミング15:00~19:00			アクアピクス 19:15~20:00 前田 博俊	泳法別レッスン 20:10(30) 岡野					
木	1F	初級ステップ 10:30~11:30 川上	ボクシング 11:45~12:45 野田	はじめてステップ 13:00(30) 桜井	パワーフォーム 13:45~14:45 真仁田 秋美	ロウ&ステップ 15:00~16:15 加鹿	初中級エアロ 19:00~19:45 ATSU			上級エアロ 20:00~21:00 ATSU	skipping ROPE 21:15(30) 錦織	木			
	B1	氣功 10:30~11:30 安徳	ストレッチ 11:45~12:30 川上	シェイプ30 13:00(30) 川上	キッズ体操15:00~17:50			はじめてステップ 19:00(30) 錦織	ハーベル 19:45(30) 錦織	リラククスヨーガ 20:30~21:30 清水					
	プール	成人 11:00~12:00	アクアピクス 12:05~12:50 新井	らくらくスイム 13:00~13:45	ウォーク&シェイプ 13:50~14:35 錦織	キッズスイミング15:00~17:55			成人 19:00~20:00	成人・マスターズ 20:00~21:00					
金	1F	初級エアロ 10:30~11:30 高田 宏子	ピラティス 12:00~12:45 高田 宏子	ボール 13:00 川上	はじめてエアロ 13:30(30) 川上	初級エアロ 14:15~15:15 野田	ストレッチ 15:30~16:15 雨宮	キッズ空手 16:30	キッズ空手 17:30	初級エアロ 19:00(45) 二宮	メガダンス 20:00~21:00 二宮	スンバ 21:15~22:00 鈴木	金		
	B1	有料 フラB 10:20~11:50 金子	はじめてステップ 12:15(30) 川上	パワーヨーガ 13:00~14:00 野田	キッズ体操15:00~17:55										
	プール	ベビー 10:15(40)	成人 11:00~12:00	水中歩行 12:05(20) 林	アクアシェイプ 12:30(30) 林	武内	らくらくスイム 13:00(30) 武内	14:00~14:45	キッズスイミング15:00~17:50			成人 18:00~19:00		アクアシェイプ 19:15(30) 雨宮	成人 20:00~21:00
土	1F	中級エアロ 11:00~12:00 野田	初中級ステップ 12:15~13:15 豊島 一恵	初級エアロ 13:30~14:30 加嶋	ボディコンバット 14:45~15:45 長沢 和好	シェイプ 16:00 加鹿	ベルヴィスムープ 16:20 加鹿	初中級エアロ40 16:50~17:30 加鹿	ヨーガ 17:50~18:35 加鹿	シェイプアップボクシング 19:00~20:00 西山	バランスD 20:15(30) 林	土			
	B1	キッズ体操10:00~13:50			キッズテアダンス14:00~16:00			キッズ体操プライベート 18:00~18:50							
	プール	キッズスイミング 10:00~10:50	成人 11:00~12:00	キッズスイミング12:00~17:00			プライベート 18:00~18:45	成人・マスターズ 19:00~20:00							
日	1F	大極拳 10:30~11:30 森・石原	初中級エアロ 11:45~12:45 滝口 まゆみ	はじめてステップ 13:00~13:45 桜井	シェイプ 14:00 山田	中級ステップ 14:30~15:30 加鹿	ヨーガ 15:45~16:45 加鹿	★スタジオへのご入場は床清掃が終了するまでお待ち頂きますようご協力お願いいたします。					日		
	B1	アクティブ・ヨーガ 11:45~12:45 西山		ピラティス 13:00~14:00 滝口 まゆみ	ハーベル 14:30(30) 山田 貴大	★安全のため、規定時間を過ぎての参加はご遠慮ください。 参加可能時間…クラス開始から60分以上クラス15分・45分クラス10分、40分以下クラス5分									
	プール	ベビー 10:15(40)	水中歩行 11:00(20) 林	アクアシェイプ 11:25(30) 林	プライベート 12:00~12:45	プライベート 13:00~13:45	プライベート 15:00~15:45	団体貸切 17:00~18:30							

★プログラムに参加する場合は予約が必要となります。定員になった場合はご入場をお断りさせていただきます。

《 予約方法 》

スタジオ・レッスン開始30分前よりトレーニングルーム入口の台帳にお名前をご記入ください。整理券(アームバンド)をお渡しいたします。

アクア・・・1Fフロントの予約表にお名前をご記入ください。 ※スイミングスクール・アクアプログラム開催中はフリーコースに制限があります。スタッフにお尋ねください。

★祝日のタイムスケジュールは変更となります。館内掲示板にてご確認ください。