

2017年4月～スタジオ・プールタイムテーブル

月	火		水		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
10:00												
10:30	ロコモ予防 望月 10:30～11:15	健康ウォーキング 佐藤(美) 10:30～11:00	ステップサーキット 狩野 10:30～11:15	ベビー 10:30～11:30	背骨コンディショニング 菊地 10:30～11:30	シェイプアップアクア 日下部 10:30～11:15	エアロビクス 三浦 10:30～11:15	初級 佐藤(有) 10:30～11:15	ベビー 10:30～11:30	エアロビクス 三浦 10:30～11:15	幼児 10:30～11:40	ベビー 10:30～11:30
11:00		初心者 日下部 11:10～11:55										
11:30	ヤムナ 望月 11:30～12:30	中級 佐藤(美) 11:10～11:55	パワーヨガ 狩野 11:30～12:15	アクアダンス 佐藤(美) 11:35～12:20		初級 川村 11:30～12:15	ステップエクササイズ 三浦 11:45～12:30	中・上級 日下部 11:30～12:15	バレトン 三浦 11:30～12:30	機能改善ウォーキング 日下部 11:40～12:10	ステップエクササイズ 三浦 11:30～12:15	アクアダンス 佐藤(美) 11:40～12:25
12:00		上級 佐藤(美) 12:05～12:50										
12:30			アロマリラックス 鈴木 12:30～13:00	初級 日下部 12:30～13:15								
13:00	ホールエクササイズ 望月 13:00～13:30				ヨガ 三浦 12:45～13:45							
13:30			ピラティス 菊地 13:15～14:15									
14:00	リラックスヨガ 吉田 13:45～14:45	モビバン・アクア 日下部 14:00～14:30										
14:30												
15:00		パーソナル レッスン (有料)	ステップエクササイズ 菊地 14:30～15:15									
15:30												
16:00		幼児 15:50～17:00		幼児 15:50～17:00								
16:30												
17:00		学童 17:00～18:10		学童 17:00～18:10								
17:30												
18:00												
18:30												
19:00	パワーヨガ 狩野 18:30～19:15	モビバン・アクア 石丸 18:50～19:20	BODYATTACK45 鈴木 18:45～19:30	中・上級 川村 18:50～19:35	ステップサーキット 狩野 18:30～19:15	初級 石丸 18:50～19:35	ストレッチボール 鈴木 18:45～19:15	シェイプアップアクア 佐藤(美) 18:40～19:25				
19:30												
20:00	ステップサーキット 狩野 19:30～20:15	初級 川村 19:30～20:15	ストレッチボール 鈴木(綾) 19:45～20:15	アクアジョギング 鈴木 19:45～20:15	パワーヨガ 狩野 19:30～20:15	モビバン・アクア 石丸 19:45～20:15	BODYCOMBAT45 鈴木 19:30～20:15	中級 佐藤(美) 19:35～20:20				
20:30												
21:00												

休

館

日

・レッスン中は担当インストラクターの指示に従ってください。
 ・安全の為、途中での入退場はご遠慮下さい。
 ・ご本人様以外の場所の確保はご遠慮下さい。
 ・都合により、担当インストラクター、内容、時間が変更又は休講する場合がございます。ホームページ又は館内掲示板をご確認ください。
 ・体調不良等ありましたら、担当インストラクターにお声かけください。
 ・祝日、短縮営業日等プログラム内容が変更になる場合がございます。
 ・ホームページ、館内掲示板をご確認下さい。
 ・ベビー・幼児・学童の時間帯も大人フリーコースを設けております。
 ・備品準備数、スタジオの大きさの関係上定員を設けております。
 ・先着順で対応致しますので、あらかじめご了承下さい。
 ・フリー会員様のレッスン参加は、ご遠慮願います。