

2016 5月3日(火)～5月5日(木) スタジオ・プールレッスンスケジュール

	5月3日(火)						5月4日(水)						5月5日(木)															
	スタジオ			プール			スタジオ			プール			スタジオ			プール												
9:00				1	2	3	4	5	6				1	2	3	4	5	6				1	2	3	4	5	6	9:00
10:00	10:00~10:40 ローインパクトエアロ 平井						9:15~10:05 ヨガ50 村橋						9:15~10:15 太極拳(初・中級) 松本														10:00	
11:00	10:50~11:20 アロマストレッチ 平井						10:15~11:15 練功十八法 松本						10:25~11:25 骨盤エクササイズ 白壁														11:00	
12:00	11:30~12:15 ボディメイク 橋場						11:30~12:20 シェイプエアロ 飯塚						11:35~12:35 ヨガ60 山内						12:15~12:45 アクアビクス 植村								12:00	
	内容変更 12:25~13:10 キックボックス 橋場						12:35~13:05 はじめてSTEP 林					12:30~13:00 アクアミット 植村													13:00			
13:00							13:15~13:45 はじめてエアロ 林					13:00~14:00 グループパワー 八木下													13:00			
	12:55~13:25 ★お腹引き締め 三笠						13:55~14:40 ボクシングエクササイズ 林					14:10~14:40 ウォーキング&ストレッチ 八木下													14:00			
14:00	13:20~14:10 ヨガ50 古川																14:30~15:30 エンジョイフラ(中級・上級) プアアロ八岩本								14:00			
	※ヨガはどちらか1レッスンのみの参加です																15:40~16:40 ジャズダンス 井上								15:00			
15:00	14:20~15:20 ヨガ60 古川																							16:00				
16:00	15:30~16:15 ベリーダンス 鈴木						16:30~17:30 ジャズダンス KEIJI																	17:00				
17:00	16:45~17:45 ジャズダンス KEIJI						17:45~18:45 HIP HOP KEIJI																	18:00				
18:00	18:00~19:00 HIP HOP KEIJI						19:00~20:00 ベリーダンス 飯田										18:30~19:15 ボディメイク 橋場							19:00				
19:00	19:15~19:55 ローインパクトエアロ 永友																		19:30~20:00 パワーダンス 橋場						19:00			
20:00	20:05~20:35 ボディメイク 永友														19:30~20:30 ヨガ60 山本								20:00					
21:00	退館時間 21:00						利用時間 20:45					利用時間 20:45					利用時間 20:46							21:00				

エアロビクス系
ダンス系
リラクゼーション・調整系
太極拳・気功系
筋力トレーニング系
その他
格闘技系

…50mスイム専用コース
 …25mスイム専用コース
 …歩行優先コース