

2017 12月26日(火)~12月30日(土) スタジオ・プールレッスンスケジュール

	12月26日(火)		12月27日(水)		12月28日(木)		12月29日(金)		12月30日(土)			
	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		9:15	9:15~10:05 ヨガ50 村橋	9:15	9:15~10:15 太極拳(初・中級) 武藤	9:15~10:15 太極拳(初級) 麻生	9:15~10:15				9:00	
10:00	10:00~10:40 ローインパクトエアロ 平井	短期教室	10:15~11:15 練功十八法 松本	短期教室	10:25~11:25 骨盤エクササイズ 白壁	10:25~11:25 ルーシーダットン 舞	10:25~11:25	10:00~11:00 ヨガ60 森			10:00	
11:00	10:50~11:20 アロマストレッチ 平井		11:30~12:20 シェイプエアロ 飯塚		11:35~12:35 ヨガ60 山内	11:35~12:20 骨盤エクササイズ 有紀	11:35~12:20 インターエアロ 飯塚	11:35~12:20	11:10~12:10 インターエアロ 飯塚			11:00
12:00	11:30~12:15 ボディメイク 橋場		12:25~13:10 ZUMBA® 熊田		12:35~13:05 はじめてSTEP 林	12:45~13:25 STEP1 有紀	12:30~13:30 パワーアップヨガ60 酒井	12:30~13:30	12:20~13:20 ピラティス60 Myu			12:00
13:00	13:20~14:10 ヨガ50 古川	13:15~13:45 はじめてエアロ 林	13:55~14:40 ボクシングエクササイズ 林	14:30~15:30 エンジョイフラ (中級・上級) カレイハノ狩野	14:35~15:35 エンジョイフラ (初級) フアリリアマーヒ工櫻井	14:35~15:35	13:30~14:15 ベーシックエアロ 山口(永)			13:00		
14:00	14:20~15:20 ヨガ60 古川	15:30	15:30	15:40~16:40 ストリートダンス 会沢	15:40~16:40	15:30	14:25~15:15 ボルドブラ 山口(永)			14:00		
15:00	※ヨガはどちらか 1レッスンのみの 参加です。	※プール及びジャグジー サウナ・クールサウナ は15:30~18:15の 間ご利用頂けません。	※プール及びジャグジー サウナ・クールサウナ は15:30~18:15の 間ご利用頂けません。	※プール及びジャグジー サウナ・クールサウナ は15:30~18:15の 間ご利用頂けません。	※プール及びジャグジー サウナ・クールサウナ は15:30~18:15の 間ご利用頂けません。	※プール及びジャグジー サウナ・クールサウナ は15:30~18:15の 間ご利用頂けません。	15:25~15:55 はじめてSTEP 山澤			15:00		
16:00							16:05~16:50 ボクシングエクササイズ 山澤			16:00		
17:00							17:00~18:00 ヨガ60 栗林			17:00		
18:00		18:15	18:15	18:15	18:15	18:15				18:00		
19:00	19:15~19:55 ローインパクトエアロ 永友	20:05~20:35 ボディメイク 永友	19:00~20:00 ピラティス60 市原	20:10~21:10 ベリーダンス 飯田	20:00~21:00 ヨガ60 山本	20:05~20:35 パワーダンス 橋場	19:00~19:45 ボディメイク 橋場			19:00		
20:00	20:50~21:35 グループパワー 八木下	20:40~20:55 お歳引き締め	21:20~22:20 ZUMBA® SHIZUE	21:10~21:55 グループパワー 八木下						19:00		
21:00										19:00		
22:00										19:00		
23:00	退館時間	23:00	退館時間	23:00	退館時間	23:00	退館時間	19:00	退館時間	19:00		

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

- …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

※「短期教室」
のコースは
専用コースに
なりますので
ご利用頂けません

レッスンのお知らせ

12月29日(金) 19:00~20:00 バレエ 担当: 田中	12月29日(金) 20:10~20:50 ローインパクトエアロ 担当: 平井	12月29日(金) 21:00~21:30 アロマストレッチ 担当: 平井
12月30日(土) 18:10~19:10 太極拳(初・中級) 担当: Ryu	12月30日(土) 19:20~20:20 HIP HOP 担当: mamiko	12月30日(土) 20:30~21:30 ZUMBA® 担当: Tamao