

# スタジオタイムスケジュール

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
9:30	9:30	9:30	休館日	9:30	9:30	9:30	
10:00	10:00	10:00		10:00	10:00	10:00	
10:30~11:00 ボール&ストレッチ	10:30~11:00 やさしいエアロ(森本)	10:20~10:50 アルファストレッチ		10:20~11:00 JOYBEAT(サーキット)	10:50~11:20 ボールエアロ(森本)	11:00	11:00~11:30 アルファストレッチ
11:00	11:00	11:00		11:00	11:00	11:00	11:00
11:10~11:50 JOYBEAT(格闘技)	11:20~11:50 アルファストレッチ	10:55~11:40 ヨーガ(吉武)		11:10~11:40 やさしいエアロ(森本)	11:30~12:00 お楽しみストレッチ	11:50~12:20 アルファストレッチ	11:50~12:50 フラダンス(奥村) ※第2, 4週
12:00	12:00	12:00		12:00	12:00	12:00	12:00
12:00~12:40 ダンベルエアロ(山野)	12:00~12:50 入門ピラティス(稲本)	11:50~12:30 初級エアロ(吉武)		12:30~13:20 初級エアロ(柳井)	13:00~14:00 中級エアロ(新藤)	13:00	13:00~14:00 サンデー スペシャルレッスン
13:00	13:00	13:00		13:00	13:00	13:00	13:00
12:55~13:55 中級エアロ(山野)	13:00~14:00 中級エアロ(稲本)	12:40~13:30 リトモス(森本)		13:30~14:20 骨盤ストレッチ(柳井)	14:10~15:10 ズンバ(長野)	14:00	14:10~14:50 JOYBEAT(サーキット)
14:00	14:00	14:00		14:00	14:00	14:00	14:00
14:30~15:00 JOYBEAT(ハーベル)	14:30~15:30 太極拳(陳)	13:40~14:20 ナチュラルスタイル ヨーガ(森本)		14:30~15:00 JOYBEAT(格闘技)	15:20~16:20 ピラティス(長野)	15:00	15:00~15:40 シェイプ×シェイプ
15:00	15:00	15:00		15:00	15:00	15:00	15:00
15:05~15:35 JOYBEAT(ステップ)		15:05~15:35 JOYBEAT(サーキット)		17:50~18:50 太極拳(陳)	17:00~17:50 ズンバ(松井)	16:00	17:00
16:00	16:00	16:00		16:00	16:00	16:00	16:00
17:00	17:00	17:00		17:00	17:00	17:00	17:00
18:00	18:00	18:00		18:00	18:00	18:00	18:00
18:15~19:00 ボクササイズ(松井)	18:00~18:30 シェイプ×シェイプ	18:00~18:30 JOYBEAT(格闘技)		18:40~19:20 初級エアロ(山野)	19:00~19:30 ボクササイズ(杉本)	18:00~18:45 初級エアロ(松井)	19:00
19:00	19:00	19:00		19:00	19:00	19:00	19:00
19:10~20:10 中級エアロ(新藤)	18:40~19:20 かんたんヨーガ(長野)	18:40~19:20 初級エアロ(山野)		19:30~20:20 HIPHOP(山野)	19:40~20:20 かんたんステップ(松井)	20:00	20:00
20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	20:00	20:00
20:20~21:20 リトモス(森本)	19:30~20:20 初級エアロ(長野)	19:30~20:20 HIPHOP(山野)		20:30~21:20 ダンベルエアロ(津田)	20:30~21:30 中級エアロ(松井)	21:00	21:00
21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	
	20:30~21:30 ラテンエアロ(森本)	20:30~21:20 ダンベルエアロ(津田)					

# プールスケジュール

月曜日	13:00~13:30 アクアミット
火曜日	10:30~11:00 アクアボール
水曜日	11:00~11:30 アクアミット
随時受付中	プライベート スイムレッスン 40分 1回 500円

- 「サンデースペシャルレッスン」は、週替りレッスンとなっています。レッスン内容は館内掲示にてご確認ください。
- レッスン開始10分後の参加はご遠慮下さい！
- プライベートスイムレッスンをご希望の方は、フロントにてお申込下さい。お申込時に、希望日及び時間をお伝え下さい

2012年7月~