

# スタジオ&プールレッスンスケジュール2012. 4月～



	月		火		水		木		金		土		日		祝
	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	スタジオ	プール	スタジオ
9:30								カマバー			9:30				
10:00			9:45～10:45 ～ エアロピクス 綱川					9:30～10:00 水中運動 平塚			10:00	日曜が祝日の場合は 日曜のプログラムになります。			
	10:00～10:45 ～ ソフティヨガ 林			10:00～10:45 ～ ピラティス 小出			10:00～11:15 ～ 気功 石原	10:00～10:30 ～ ボール 近藤							
11:00	11:00～12:00 ～ ボディワーク 本石	11:15～12:00 ～ アクアピクス 大久保	11:00～12:00 ～ ピラティス 久保田	10:30～11:30 ～ スイム 申込制・有料 榎波/竹前	11:00～12:00 ～ エアロピクス 高橋(重)	10:30～11:30 ～ スイム 申込制・有料 生方 榎波	11:15～12:00 ～ エンジョイアクア 高橋(祐)	11:00～12:00 ～ ファットバーナー 栗林	10:30～11:30 ～ スイム 申込制・有料 正木	11:00	11:00～12:00 ～ ピラティス 小出				
12:00		8月は15分短縮		8月は休講		8月は休講	11:45～12:30 ～ コンピューター 内田	8月は15分短縮		8月は休講	12:00				
13:00	13:00～14:00 ～ ベリーダンス ルカ		13:00～14:00 ～ エアロピクス 大久保		13:00～14:00 ～ コンピューター 中村		13:00～14:00 ～ エアロピクス 内田		13:00～14:15 ～ ストレッチヨガ 杉村		13:00				
14:00											14:00				
15:00	14:30～15:30 ～ ボディシェイプ 三木田	14:30～15:15 ～ エンジョイアクア 大久保	14:30～15:30 ～ ピラティス 山本(美)	14:30～15:15 ～ アクアピクス 大久保	14:30～15:45 ～ ストレッチヨガ 杉村	14:30～15:15 ～ アクアピクス 辻本	14:30～15:30 ～ パワーヨガ 林	14:30～15:15 ～ アクアピクス 高橋(祐)	14:45～15:30 ～ ズンバ アヤ	14:30～15:15 ～ アクアピクス 高橋(重)	15:00	14:00～15:15 ～ ボディワーク 本石		14:00～15:00 ～ ボディワーク 本石	
16:00		8月は15分短縮		8月は15分短縮		8月は15分短縮		8月は15分短縮		8月は15分短縮	16:00	15:15～16:00 ～ アプス 本石			
17:00											17:00	16:30～17:00 ～ アクアピクス 辻本			
18:00											18:00	17:30～19:00 ～ 太極拳 杉江			
19:00	18:45～19:30 ～ フィットネス サルサ 杉村	19:30～20:00 ～ アクアピクス 辻本	18:45～19:30 ～ エアロピクス 増田		18:30～19:30 ～ ボディワーク 本石		18:45～19:30 ～ 初級エアロ 韓	19:00～20:00 ～ スイム 申込制・有料 榎原 竹前	18:45～19:30 ～ エアロピクス 豊田	19:30～20:15 ～ アクアピクス 高橋(重)	19:00	17:30～19:00 ～ 太極拳のご参加 正会員様と、施設をご利用される方は、無料でご参加いただけます。太極拳のみご参加される方は、1回600円でご参加いただけます。	18:00 ～ TRUNG ジム 18:00 CLOSE		
20:00	19:45～20:45 ～ ピラティス 小出		19:45～20:45 ～ ベリーダンス リサ	20:00～20:30 ～ アクアピクス 増田	19:45～20:30 ～ ズンバ アヤ		19:45～20:45 ～ ヨガ 高橋(祐)	8月は休講	19:45～20:45 ～ ズンバ 豊田	8月は15分短縮	20:00				
21:00											21:00				
21:30	21:30 CLOSE										21:30～23:00 ～ 室内カヌー 予約制・有料	21:30～23:00 ～ 室内カヌー 予約制・有料			

45分間のアクアピクスは8月のみ15分短縮致します。(終了時間より15分短縮)  
レッスン内容・時間は都合により変更になることもございます。インフォメーションにてご確認ください。