

# スタジオ&プールレッスンスケジュール 2017. 4月~2017. 9月



|       | 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                              | スタジオ   | プール                           |  |
| 9:30  |                                      |                                   |  |                                    |  |                                       |  | ※クアパーク                               |                                      |                                      |                                    |                                  |  |                               |  |
| 10:00 |                                      |                                   | 9:45~10:45<br>★~<br>エアロビクス<br>綱川       |                                    | 10:00~10:45<br>☆<br>ピラティス<br>小出        |                                       | 9:45~11:00<br>☆<br>気功                  |                                      | 10:00~10:30<br>☆ フラベージュ<br>倉澤        |                                      |                                    | 祝日のレッスンは、<br>随時館内にて<br>お知らせ致します。 |  |                               |  |
| 11:00 |                                      |                                   | 10:30~11:30<br>スィム<br>申込制・有料<br>榎波/佐々木 |                                    | 10:30~11:30<br>スィム<br>申込制・有料<br>北河/榎波  |                                       | 11:00~12:00<br>☆~<br>エアロビクス<br>高橋(重)   |                                      | 11:00~12:00<br>☆~<br>フラベージュEX<br>倉澤  |                                      | 10:30~11:30<br>スィム<br>申込制・有料<br>正木 |                                  |  |                               |  |
| 12:00 | 10:00~10:45<br>☆<br>ソフトヨガ<br>林       |                                   | 11:00~12:00<br>☆<br>ピラティス<br>久保田       |                                    | 11:00~12:00<br>☆~<br>エアロビクス<br>高橋(重)   |                                       | 11:15~12:15<br>☆~<br>エアロビクス<br>川手      | 11:15~12:00<br>☆~<br>アクアビクス<br>高橋(祐) |                                      |                                      |                                    |                                  |  |                               |  |
| 13:00 |                                      | 11:15~12:00<br>☆~<br>アクアビクス<br>岡田 |  |                                    |  |                                       |  |                                      |                                      |                                      |                                    |                                  |  |                               |  |
| 14:00 | 13:00~14:00<br>☆~<br>エアロビクス<br>増田    |                                   | 13:00~14:00<br>★★<br>エアロビクス<br>綱川      |                                    | 13:00~14:00<br>☆<br>ピラティス<br>中村        |                                       | 13:00~14:00<br>☆<br>ピラティス<br>小出        |                                      | 13:00~14:15<br>☆<br>ストレッチヨガ<br>杉村    |                                      |                                    |                                  |  |                               |  |
| 15:00 | 14:30~15:30<br>☆~<br>ベリーダンス<br>ルカ    | 14:30~15:15<br>☆~<br>アクアビクス<br>増田 | 14:30~15:30<br>☆☆<br>パワーヨガ<br>林        | 14:30~15:15<br>☆~<br>アクアビクス<br>佐々木 | 14:30~15:30<br>☆~<br>フラダンス<br>寺田       | 14:30~15:15<br>☆~<br>アクアビクス<br>辻本     | 14:30~15:15<br>☆~<br>ズンバ<br>レダ         | 14:30~15:15<br>☆~<br>アクアビクス<br>高橋(祐) | 14:30~15:30<br>☆~<br>ボディワーク<br>鈴木(理) | 14:30~15:15<br>☆~<br>アクアビクス<br>高橋(重) |                                    |                                  |  |                               |  |
| 16:00 |                                      |                                   |  |                                    | 16:00~16:30<br>☆<br>初級フラダンス<br>寺田      |                                       |  |                                      |                                      |                                      |                                    |                                  |  |                               |  |
| 17:00 |                                      |                                   |  |                                    |  |                                       |  |                                      |                                      |                                      |                                    |                                  | 16:30~17:30<br>★★★<br>エアロビクス<br>三木田<br>※開催日:下記 | 16:30~17:00<br>☆~アクアビクス<br>辻本 |  |
| 18:00 |                                      |                                   |  |                                    |  |                                       | 4月~6月 矢島<br>7月~9月 真砂                   |                                      |                                      |                                      | 17:00~18:30<br>☆<br>太極拳<br>杉江      |                                  |  |                               |  |
| 19:00 | 18:30~19:15<br>★★<br>エアロビクス<br>鈴木(綾) |                                   | 18:45~19:30<br>★★<br>エアロビクス<br>増田      |                                    | 18:45~19:30<br>☆~<br>パワーヨガ<br>林        | 19:00~20:00<br>スィム<br>申込制・有料<br>榎原/生方 | 18:30~19:30<br>☆~<br>フラダンス<br>※担当講師は上記 |                                      | 18:00~19:00<br>☆~<br>ヒップホップ<br>ダイスケ  | 18:30~19:00<br>☆~アクアビクス<br>高橋(重)     |                                    |                                  | 開催日: 4/9・5/14・6/11<br>7/9・8/13・9/10            |                               |  |
| 20:00 | 19:30~20:30<br>☆~<br>ベリーダンス<br>ルカ    | 19:45~20:15<br>☆~アクアビクス<br>鈴木(綾)  | 19:45~20:30<br>☆~<br>ズンバ<br>レダ         | 20:00~20:30<br>☆~アクアビクス<br>増田      | 19:45~20:30<br>☆~<br>adidasボクシング<br>辻本 |                                       | 19:45~20:45<br>☆<br>ヨガ<br>高橋(祐)        |                                      | 19:30~20:15<br>☆~<br>エアロビクス<br>高橋(重) |                                      |                                    |                                  |  |                               |  |

※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。  
 ※アクアビクス開催時は、一部プールのコースはレッスン専用コースとさせていただきます。(8月は45分のアクアビクスは30分に短縮になります。)  
 ※8月のスィムレッスンは休講になります。 ※スタジオレッスンは18歳以上の方がご参加いただけます。