

スタジオ&プールレッスンスケジュール 2017. 10月~2018. 3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 ★~ エアロビクス 綱川		10:00~10:45 ☆ ピラティス 伊藤		9:45~11:00 ☆ 気功		10:00~10:30 ☆ フラベリック 倉澤			祝日のレッスンは、 随時館内にて お知らせ致します。			
11:00			10:30~11:30 スィム 申込制・有料 榎波/佐々木		10:30~11:30 スィム 申込制・有料 北河/榎波		11:00~12:00 ☆~ エアロビクス 高橋(重)		11:00~12:00 スィム 申込制・有料 正木						
12:00	11:00~12:00 ★★★ エアロ サーキット 宇田川	11:15~12:00 ☆~ アクアビクス 岡田	11:00~12:00 ☆ ピラティス 久保田		11:00~12:00 ☆~ エアロビクス 高橋(重)		11:15~12:15 ★~ エアロビクス 川手	11:15~12:00 ☆~ アクアビクス 高橋(祐)	11:00~12:00 ☆~ フラステップEX 倉澤		11:00~12:00 ☆ ピラティス 小出		11:00~12:00 ☆ エアロ サーキット 川手		
13:00	13:00~14:00 ★~ エアロビクス 増田		13:00~14:00 ★★ エアロビクス 綱川		13:00~14:00 ☆ ピラティス 中村		13:00~14:00 ☆ ピラティス 小出		13:00~14:15 ☆ ストレッチヨガ 杉村						
15:00	14:30~15:30 ★~ ベリーダンス ルカ	14:30~15:15 ☆~ アクアビクス 増田	14:30~15:30 ☆☆ パワーヨガ 林	14:30~15:15 ☆~ アクアビクス 佐々木	14:30~15:30 ☆~ フラダンス 寺田	14:30~15:15 ☆~ アクアビクス 辻本	14:30~15:15 ★~ ズンバ レダ	14:30~15:15 ☆~ アクアビクス 高橋(祐)	14:30~15:30 ★~ ボディワーク 鈴木(理)	14:30~15:15 ☆~ アクアビクス 高橋(重)					
16:00					16:00~16:30 ☆ 初級フラダンス 寺田										
17:00											17:00~18:30 ☆ 太極拳 杉江		16:30~17:30 ★★★ エアロビクス 三木田 ※開催日:下記	16:30~17:00 ☆~アクアビクス 辻本	
18:00													開催日:10/8・11/12・12/10 1/14・2/11・3/11		
19:00	18:30~19:15 ★★ エアロビクス 鈴木(綾)		18:45~19:30 ★★ エアロビクス 増田		18:45~19:30 ☆~ パワーヨガ 林	19:00~20:00 スィム 申込制・有料 榎原/生方	18:30~19:30 ☆~ フラダンス 真砂	18:00~19:00 ★~ ヒップホップ ダイスケ	18:30~19:00 ☆~アクアビクス 高橋(重)						
20:00	19:30~20:30 ★~ ベリーダンス ルカ	19:45~20:15 ☆~アクアビクス 鈴木(綾)	19:45~20:30 ★~ ズンバ レダ	20:00~20:30 ☆~アクアビクス 増田	19:45~20:30 ★~ adidasボクシング 辻本		19:45~20:45 ☆ ヨガ 高橋(祐)		19:30~20:15 ★~ エアロビクス 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。
 ※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。