

スタジオ&プールプログラム

2018 10~12月 秋

曜日	月		火		水	木		曜日	金		土		日		曜日
場所	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	場所	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	場所
10:00								10:00							10:00
10:15								10:15							10:15
10:30								10:30							10:30
10:45			😊			😊		10:45	😊		😊				10:45
11:00			11:00~12:00 ピラティス ゼルニク			11:00~12:00 姿勢コーディネート 原田		11:00	😊		😊		11:00~12:00 zumba 島田		11:00
11:15								11:15	11:00~12:00 ヨガ 井内						11:15
11:30								11:30							11:30
11:45								11:45							11:45
12:00								12:00							12:00
12:15								12:15							12:15
12:30								12:30							12:30
12:45		😊						12:45			😊				12:45
13:00		😊 all 13:00~14:00 アクア ウォーキング 坂東						13:00							13:00
13:15								13:15							13:15
13:30								13:30							13:30
13:45								13:45							13:45
14:00								14:00							14:00
14:15	😊							14:15			😊 all 14:15~15:15 姿勢コーディネート 原田				14:15
14:30	😊	14:30~15:15 zumba 松本						14:30							14:30
14:45								14:45							14:45
15:00	😊							15:00							15:00
15:15		15:25~15:55 ボディコンディショ ニング 松本						15:15							15:15
15:30								15:30							15:30
15:45								15:45							15:45
16:00								16:00							16:00
16:15	↑							16:15							16:15
16:30	整							16:30							16:30
16:45								16:45	😊 kids						16:45
17:00								17:00	17:00~17:45 リトルジャズ・幼 榎本					17:00	
17:15								17:15	😊 kids						17:15
17:30	体							17:30	17:50~18:50 リトルジャズ・小 榎本					17:30	
17:45								17:45							17:45
18:00								18:00							18:00
18:15			😊 new					18:15							18:15
18:30			18:30~19:15 期替り 松本					18:30							18:30
18:45	↓							18:45							18:45
19:00								19:00							19:00
19:15	😊		😊			😊		19:15	😊						19:15
19:30		19:30~20:30 ボクシング ex 松本				19:30~20:20 かんたん ステップ 松本		19:30	19:30~20:30 バレエピラティス 榎本						19:30
19:45								19:45							19:45
20:00								20:00			😊 all				20:00
20:15								20:15							20:15
20:30								20:30							20:30
20:45								20:45							20:45
21:00								21:00							21:00
21:15								21:15							21:15

休館日

○プールプログラムの受付はプールサイドにて
スタジオプログラムの受付は1F受付にて
プログラム開始30分前から行います。

○都合により、急なプログラム変更、休講になる
場合がございます。

○期替わりレッスンの内容は、前期中にお知らせ
いたします。

all どなたでもご参加いただけます。

kids 子ども対象のプログラムです。

😊 初心者の方にお勧めです。

new 新しいプログラムです。