

スタジオ&プールプログラム

2019 1~3月 冬

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					休 館 日			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							11:00
11:15									11:15							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									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							14:15
14:30	😊								14:30							14:30
14:45									14:45							14:45
15:00	😊								15:00							15:00
15:15								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								16:30							16:30	
16:45								16:45	😊						16:45	
17:00								17:00							17:00	
17:15								17:15							17:15	
17:30								17:30	😊						17:30	
17:45								17:45							17:45	
18:00								18:00							18:00	
18:15								18:15							18:15	
18:30								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	😊						19:30	
19:45								19:45							19:45	
20:00								20:00							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	

😊
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

😊
11:00~12:00
ヨガ
井内

😊
11:00~12:00
zumba
島田

😊 **all**
13:00~14:00
アクア
ウォーキング
坂東

😊
13:00~14:00
zumba
島田

😊
14:30~15:15
zumba
松本
😊
15:25~15:55
ボディコンディショ
ニング 松本

😊 **all**
14:15~15:15
姿勢コーディネート
原田

○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。

↑
整
体
↓
😊
19:30~20:30
ボクシングex
松本

😊 **new**
18:30~19:15
期替り
松本
😊
19:30~20:20
かんたん
ステップ
松本

😊
19:30~20:30
zumba
島田

😊 **kids**
17:00~17:45
リトルジャズ・幼
稚本 **kids**
😊 **kids**
17:50~18:50
リトルジャズ・小
稚本

😊
19:30~20:30
バレエピラティス
榎本
😊 **all**
20:15~21:05
aqua zumba
中川