スタジオ＆プールプログラム　タイムスケジュール

2012年2月

月			火			水			木	金			土			日		
スタジオ	スクエアプール	ドルフィンプール	スタジオ	スクエアプール	ドルフィンプール	スタジオ	スクエアプール	ドルフィンプール		スタジオ	スクエアプール	ドルフィンプール	スタジオ	スクエアプール	ドルフィンプール	スタジオ	スクエアプール	ドルフィンプール
10:15〜10:35 コロコロストレッチ	プール開放		★ 10:15〜11:00 ダンベルステップ 酒井	プール開放	11:00〜12:00 マスターズ	10:15〜10:35 モーニングストレッチ	プール開放	12:00〜13:00 マスターズ	休館日	10:00〜10:45 卓球開放	プール開放	11:45〜12:45 マスターズ	10:00〜10:45 卓球開放	プール開放		10:30〜11:15 1・3・5週 エンジョイエアロ 渡辺 2・4週 トータルエアロ 古田（え）	プール開放	11:00〜12:00 マスターズレーシングクラス
11:00〜11:50 シェイプアップエアロ 間下			11:15〜12:00 リトモス 小栗			★ 11:00〜11:50 かんたんステップ 小栗	11:00〜11:30 アクアウォーキング 廣村			11:00〜11:50 かんたんエアロ 西川			11:00〜12:00 トータルエアロ60 田頭	11:00〜11:30 アクアウォーキング 坂井		11:30〜12:30 バラエティー		11:00〜12:30 ﾌﾟｰﾙ開放
★ 12:15〜13:00 シェイプアップヨガ 間下		13:10〜14:10 マスターズ	★ 12:20〜13:20 アフタヌーンヨガ 小栗		プール開放	★ 13:30〜13:50 コロコロストレッチ 児島（あ）				★ 13:30〜14:30 ピラティス 北川	13:30〜14:15 アクアビクス 酒井	プール開放 ★ 13:30〜14:30	12:15〜12:45 ボディコンバット30 吉山		プール開放		13:00〜13:45 バラエティー	
★ 14:00〜15:00 ボディコントロールEX 岩木			13:30〜18:15 卓球開放	13:45〜14:30 アクアビクス 丹羽		14:05〜14:55 ZUMBA 間下		14:15〜14:45 流水ウォーキング（有料）		14:40〜15:10 ボディコンバット30 吉山	プール開放	14:15〜14:45 流水ウォーキング（有料）	13:10〜13:50 入門エアロ 間下					
	15:15〜15:45 エンジョイアクア 岩木			プール開放		15:10〜16:40 太極拳（有料）	15:10〜15:40 アクアウォーキング 坂井			15:30〜16:45 フラダンス（有料）			14:05〜14:55 シェイプアップエアロ 間下					
													★ 15:15〜16:00 アロマヨガ 間下					
★ 18:30〜19:15 かんたんステップ 児島（て）	プール開放	19:15〜21:50 プール開放	★ 18:45〜19:15 ファイトクラブ 児島（あ）	プール開放	19:15〜21:50 プール開放	19:00〜19:45 かんたんエアロ 高田	プール開放	19:30〜20:30 マスターズ		★ 19:00〜19:50 かんたんステップ 吉田	プール開放	19:15〜21:50 プール開放	19:00〜19:45 リトモス 小栗	プール開放				
19:25〜19:40 ボディメイキングショート 小栗			★ 19:30〜20:15 シェイプアップヨガ 間下			19:55〜20:40 トータルエアロ 中島		20:30〜21:50 プール開放		20:00〜20:50 かんたんエアロ 田頭			★ 20:00〜21:00 ウィークエンドヨガ 小栗					
19:45〜20:25 かんたんエアロ 小栗			20:30〜21:20 ZUMBA 間下	20:30〜21:00 アクアウォーキング 坂井		20:50〜21:35 HIPHOP EIKO	20:30〜21:15 アクアビクス 内海			1・3・5週 21:00〜21:30 ボディコンバット30 2・4週 21:00〜21:45 ボディコンバット45 土屋	20:30〜21:00 ショートアクア 丹羽							
★ 20:35〜21:25 ピラティス 吉田	20:30〜21:15 アクアビクス 児島（て）																	

変更のあるレッスン

スケジュール及びクラス担当者が変更になる場合があります。

掲示板をご確認下さい。

時間帯の前に★があるレッスン

コロコロストレッチ
ヨガ・ピラティス
ファイトクラブ・ステップ
ボディコントロールEX

は**当日に予約**が必要です。

フロントの予約用紙に記名
または電話でご予約下さい。

Jスクエア
0120-803-331

※レッスン開始から10分経過後の参加は、ご遠慮ください