スタジオ＆プールプログラム　タイムスケジュール

2018年10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
10:00	10:15～11:15 Q-Ren 間下			★10:15～11:00 ﾀﾞﾝﾍﾞﾙｽﾃｯﾌﾟ 酒井			10:15～10:45 ストレッチ			休館日	★10:15～11:15 ピラティス 北川			10:15～10:45 楽ラクLife EX			10:30～11:15 バラエティ45		
11:00				11:15～12:00 リトモス 小栗		11:00～12:00 マスターズ	★11:00～11:50 かんたんｽﾃｯﾌﾟ 小栗	11:00～11:30 アクアWK						★11:00～11:50 FUNステップ50 児島	11:00～11:30 アクアWK		11:30～12:20or30 バラエティ		11:00～12:00 マスターズ レーシング クラス
12:00	11:30～12:15 ZUMBA 間下			★12:20～13:20 アフタヌーンヨガ 小栗		12:00～14:00 プール開放			12:00～13:00 マスターズ		11:30～12:20 ZUMBA 高井		11:45～12:45 マスターズ	12:05～12:50 ボディコンバット 嵐					11:00～12:30 プール開放
13:00	★12:30～13:15 ｼｪｲﾌﾟｱｯﾌﾟﾖｶﾞ 安藤		13:10～14:10 マスターズ		13:30～14:15 アクアビクス 酒井		★13:10～14:00 マットサイエンス 松本		13:00～14:00 ☆プール開放		★12:35～13:20 かんたんステップ45 酒井IR		12:45～13:00 ☆プール開放					13:00～13:45 POOL バラエティ	
14:00	★13:30～14:30 ボディセミナー 中村		14:10～15:00 ☆プール開放	13:30～18:00 卓球台開放		14:15～14:45 流水 ウォーキング	14:10～15:00 ZUMBA 松本				13:35～14:20 初・中級ｴｱﾛ45 後藤		13:00～13:30 流水 ウォーキング	13:05～13:45 入門エアロ 内海					
15:00		14:45～15:15 エンジョイアクア 吉村						15:00～15:30 アクアWK				14:40～15:10 アクアビクス 後藤		14:00～14:50 脂肪燃焼エアロ 内海					
16:00											15:30～16:45 フラダンス《有料》			15:05～16:05 Q-Ren 松本					
17:00																			
18:00	★18:30～19:15 隔週バラエティ 児島	第1 ZUMBAステップ 第2 かんたんステップ 第3 ZUMBAステップ 第4 かんたんステップ 第5 ZUMBAステップ		19:00～19:30 ﾎﾞﾃﾞｨﾒﾝﾃﾅﾝｽ 間下		【Dスタジオ】 20:30～21:20 脂肪燃焼コース《有料》	19:00～19:45 ZUMBA 中島		【プール】 19:30～20:30 マスターズ		★19:00～19:50 ステップ50 吉田			18:45～19:45 リトモス 小栗					
19:00	19:25～19:40 ボディメイキング	第1 アクアビクス 第2 アクアZUMBA 第3 アクアビクス 第4 アクアZUMBA 第5 アクアビクス		★19:35～20:20 ｼｪｲﾌﾟｱｯﾌﾟﾖｶﾞ 間下			19:55～20:40 エンジョイエアロ 宮崎				20:00～20:50 初・中級エアロ 内海			★20:00～21:00 ウィークエンドヨガ 小栗					
20:00	19:45～20:25 かんたんエアロ 小栗																		
21:00	★20:35～21:25 ピラティス 吉田	20:30～21:15 隔週バラエティ 児島	20:30～21:50 プール開放	20:30～21:20 ZUMBA 間下		20:30～21:50 プール開放	20:50～21:35 ピラティス 宮崎	20:30～21:15 アクアビクス 内海	20:30～21:50 プール開放		21:00～21:30 ボディコンバット 嵐	20:30～21:00 アクアミックス 丹羽	20:30～21:50 プール開放						

レッスン・IR変更

レッスン追加

レッスン内容

- エアロビクス
- 調整系
- ダンス系
- ステップ系
- 筋トレメイン
- 格闘技
- NEWプログラム
- バラエティ

変更あり　NEW

時間帯の前に★があるレッスン
ヨガ
ピラティス
マットサイエンス
ステップ
ボディセミナー
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。

※レッスン開始から10分経過後の参加は、ご遠慮ください。予約が必要なレッスン（ヨガ・ステップ等）に関してはレッスン開始後の入室はご遠慮下さい。
※スケジュールの見直しは半年を目処に行いますので、変更・閉講はご了承下さい。
※「☆プール開放」は、ドルフィンイベント等により開放出来ない場合がございます。予めご了承下さい。
※夜のプール開放はコース制限があります。予めご了承ください。