

スタジオ・プールタイムテーブル

JULY

7月

	月			火			水			木	金			土			日・祝日		
	スタジオ	ホットヨガスタジオ	プール	スタジオ	ホットヨガスタジオ	プール	スタジオ	ホットヨガスタジオ	プール		スタジオ	ホットヨガスタジオ	プール	スタジオ	ホットヨガスタジオ	プール	スタジオ	ホットヨガスタジオ	プール
30																			
10:00				9:45~10:30 いきいき ロコ脳体操45 太田	10:00~10:45 ヨガ45					9:45~10:30 いきいき ロコ脳体操45 太田									
30	10:15~10:45 健康体30 湊		10:10~11:10 初めて水泳30 南井	10:45~11:10 朝ストレッチ25 橋本		10:15~11:00 らくらく流水散歩45 石築	10:20~11:05 初級エアロ45 清家		10:10~11:10 ベビー スイミング60				10:20~11:05 初級エアロ45 沖崎			10:30~11:15 45分クラス 週替わり	10:30~11:00 流水ウォーキング30 週替わり	11:00~12:00 初めて水泳60 週替わり	
11:00	11:00~11:45 健康エアロ45 橋本	10:55~11:25 ボールストレッチ30 堀	11:15~11:45 スタイルワン30(パタライ) 川東	11:25~12:10 初級エアロ45 YUKA	11:15~11:45 初めてパタライ30 岩口	11:20~12:10 RITMOS50 YUKA	11:15~11:45 ストレッチ30 石灰	11:15~11:45 初めて背泳ぎ30 川東	11:00~11:30 初めて背泳ぎ30 南井	11:30~12:15 ストレッチ45 石灰	11:15~11:45 アクアタンベル48 南井	11:15~11:45 CXWORX30 石灰	11:15~11:45 CXWORX30 石灰			11:30~12:00 30分クラス 初心者向け			
12:00	12:00~12:45 パンチング フィットネス45 橋本・堀		11:45~12:30 インターバル45 川東	12:20~12:40 CXWORX20 石築	11:45~12:30 美・アンチエイジング45 海老	12:20~13:10 中級エアロ50 YUKA	12:30~13:00 アクアホール30 黒田	12:30~13:00 アクアホール30 黒田		12:35~13:15 初級STEP40 雨宮	12:45~13:30 ヨガ45 MANAMI	12:00~13:00 BODYCOMBAT60 沖崎	12:00~13:00 ピラティス45 宮本			12:15~12:45 ホット30 週替わり			
13:00	12:55~13:20 エンジョイSTEP25 雨宮	13:00~13:45 やさしい ピラティス45 宮本		12:50~13:40 初中級STEP50 川崎	13:10~13:55 やさしいヨガ45 海老	13:20~14:20 BODYPUMP60 橋本	12:45~13:30 ルーシーダットン45 MANAMI	13:15~14:00 アクアピクス45 黒田		13:30~14:15 ZUMBA45 川口	13:15~14:15 流水アクア60 南井	13:10~13:40 エンジョイSTEP30 雨宮	13:00~13:45 アクアピクス45 石築			13:30~14:30 マスターズクラス60 4泳法 週替わり			
14:00	RITMOS50 YUKA	14:10~14:55 ヨガ45 沖崎		13:50~14:50 HIPHOP60 BENNY	14:00~14:30 スタイルワン30(背泳ぎ) 岩口	14:30~15:30 やさしい ピラティス & ストレッチ60 宮本	14:25~15:40 ヨガセラピー75 岩森	14:00~15:00 流水アクア60 石築		14:25~15:40 ヨガセラピー75 岩森		14:00~14:45 やさしいヨガ45 海老	14:00~14:30 初めて背泳ぎ30 岩口	14:00~14:30 ホット30 週替わり	14:00~14:30 ホット30 週替わり	14:00~14:30 ホット30 週替わり			
15:00	14:30~15:20 初中級エアロ50 雨宮			15:00~15:45 ストレッチ45 橋本 令子	15:00~15:30 ボール&ストレッチ30 沖崎	15:40~16:25 初級エアロ45 雨宮	15:50~16:20 エンジョイエアロ30 荒木			15:30~16:30 リズムチアダンス60 YURIE	17:45~18:30 やさしいヨガ45 海老	15:30~16:30 リズムチアダンス60 YURIE	15:30~16:30 リズムチアダンス60 YURIE			15:30~16:30 フラダンススクール60 (第2・第4日曜) SONOKO	1日(日) 黒田 8日(日) 石築 15日(日) 黒田 16日(月祝) 南井 22日(日) 石築 29日(日) 黒田		
16:00	15:30~16:30 ヨガ60 沖崎			15:55~16:25 エンジョイエアロ30 宮後		17:00~18:00 ヒップホップスクール60 BENNY	17:30~18:30 リズムチアダンス60 YURIE			16:45~17:25 初級STEP40 沖崎	17:35~18:20 パンチング フィットネス45 橋本・堀	16:00~16:45 ヨガリンパ45 海老	16:45~17:25 初級STEP40 沖崎	17:45~18:30 ストレッチ45 沖崎					
17:00	17:45~18:15 BODYCOMBAT30 沖崎			18:05~18:35 エンジョイエアロ30 宮後	18:20~19:05 やさしいヨガ45 海老	18:30~19:10 初級エアロ40 雨宮	18:45~19:15 ストレッチ30DVD NEW			17:35~18:20 パンチング フィットネス45 橋本・堀	18:35~19:20 初級エアロ45 宮後	18:35~19:20 初級エアロ45 宮後	19:35~20:15 ボール&ストレッチ40 橋本						
18:00	18:25~18:55 CXWORX30 石灰			18:45~19:30 ポルドブラ45 清家		19:20~20:10 BODYCOMBAT50 沖崎	19:00~19:45 初級エアロ45 沖崎			18:45~19:15 ストレッチ30DVD NEW	19:00~19:45 初級エアロ45 沖崎	19:00~19:45 初級エアロ45 沖崎	19:35~20:15 ボール&ストレッチ40 橋本						
19:00	19:05~19:50 RITMOS45 清家	19:30~20:00 ストレッチ30DVD NEW		19:40~20:40 ヨガセラピー60 海老	19:45~20:30 ハタヨガ45 清家	19:20~20:10 BODYCOMBAT50 沖崎	20:00~20:50 初中級エアロ50 雨宮	19:30~20:15 初めて水泳45 石築		20:00~20:30 バランスボール30 荒木	20:30~21:00 スタイルワン30(クロール) 岩口	20:00~20:30 バランスボール30 荒木	20:30~21:00 スタイルワン30(クロール) 岩口						
20:00	20:00~20:45 初中級エアロ45 沖崎	20:15~21:00 ヨガ45 清家	20:30~21:00 初めて背泳ぎ30 岩口	20:50~21:30 バランスボール40 荒木	21:00~21:30 ストレッチ30DVD NEW	20:20~21:05 BODYPUMP45 橋本	21:05~21:35 ボール&ストレッチ30 雨宮	20:20~20:50 シェイプウォーキング30 南井		20:45~21:15 ストレッチ30 荒木	21:00~21:30 インターバル30 岩口	20:45~21:15 ストレッチ30 荒木	21:00~21:30 インターバル30 岩口						
21:00	20:55~21:45 初中級STEP50 川崎	21:10~21:40 ボール&ストレッチ30 荒木				21:20~21:40 CXWORX20 石築	21:15~21:45 ボール&ストレッチ30 宮後			21:05~21:35 ボール&ストレッチ30 雨宮		21:05~21:35 ボール&ストレッチ30 雨宮	21:00~21:30 インターバル30 岩口						
22:00																			
30																			

スタジオ利用上の注意

- 定員のあるクラスはレッスン15分前に整理券をメインスタジオ前に配布いたします。(ホットヨガスタジオのみ実施)
- 途中入場は危険ですので、ご遠慮願います。
- 水分、タオルをスタジオに必ずお持ちください。
- 動きやすい服装、クッション性の高いトレーニングシューズをご用意ください。
- その他、他のお客様への迷惑とされる行為はご遠慮ください。守れない場合はスタジオを退場していただく事もございます。

夜のホットスタジオにDVDクラスが増えました!!

初心者マークの付いているスタジオクラスは、初めての方でも安心して参加していただけます。 有料クラスとなります。別途、登録が必要です。