

スタジオ・プールタイムテーブル

January

1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				9:15~10:00 いきいき ロコモ体操45 宮本		9:15~9:55 らくらく 流水散歩40 湊				9:15~10:00 いきいき ロコモ体操45 湊		9:15~9:55 らくらく 流水散歩40 黒田	30						
10:00														30	10:15~11:00				
30	10:15~10:45 健康体操30 湊			10:15~11:15 ヨガ60		10:00~11:00 流水 アクア60 休講	10:20~11:05 初級エアロ45			10:30~11:15 初級エアロ45		10:15~11:00 おしゃべり散歩45 黒田	30	10:15~11:00 ダンスエアロ45		10:15~11:00 45分クラス 週替わり	10:15~10:45 流水ウォーキング30 黒田	10:45~11:00 流水シェイブ	
11:00	11:00~11:45 健康エアロ45 赤井	10:55~11:25 ポールストレッチ30 雨宮	11:00~11:30 スタイルワン30(青泳ぎ) 川東	11:25~12:10 初級エアロ45	11:00~11:30 初めて平泳ぎ30 岩口	11:30~12:00 スタイルワン30(平泳ぎ) 岩口	11:20~12:10 RITMOS50	11:15~11:45 ストレッチ30 石灰	11:00~11:30 初めてクローラ30 川東	11:30~12:00 スタイルワン30 川東	11:30~12:15 nani aloha45 長谷川	11:30~12:15 ストレッチ45 沖崎	11:00~11:30 初めてパタフライ30 南井	11:00 前井	11:15~11:45 CXWORX30 石灰	11:15~11:45 30分クラス 初心者向け	11:00~12:00 初めて水泳60 黒田		
12:00	12:00~12:45 パンチング フィットネス45 橋本・堀		11:30~12:15 インターバル45 川東	12:20~12:40 YUKA 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	12:00~12:30 やさしいアクア30 黒田	12:00~12:30 やさしいアクア30 黒田	12:30~13:00 おしゃべり散歩30 川東	12:30~13:10 初級STEP40 雨宮	12:45~13:30 ヨガ45 MANAMI	12:00~13:00 BODYCOMBAT60 橋本	12:00~13:00 BODYCOMBAT60 沖崎	12:00~12:45 ピラティス45 宮本	12:00~12:30 ホット30 週替わり	12:30~13:00 メンテナンス		
13:00	12:55~13:20 エンジョイSTEP25 橋本	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	13:00~13:45 全身シェイプ45 雨宮	13:20~14:20 BODYPUMP60 橋本	12:45~13:30 ルーシーダットン45 MANAMI	13:00~13:45 アクアピクス45 黒田	13:00~13:45 アクアピクス45 黒田	13:30~14:15 ZUMBA45 川口	12:45~13:30 全身シェイプ45 黒田	13:10~14:10 BODYPUMP60 橋本	13:00~13:45 アクアピクス45 石築	13:00~ 40~45分クラス 週替わり	13:30~14:30 マスターズクラス60 4泳法 黒田			
14:00	13:30~14:20 RITMOS50 前井	14:10~14:55 ヨガ45 沖崎		13:50~14:50 HIPHOPDANCE60 BENNY	14:15~14:45 メンテナンス	14:00~14:30 休講	14:30~15:30 やさしい ピラティス & ストレッチ60 宮本	14:30~15:00 メンテナンス 時間変更	14:00~15:00 流水アクア60 石築	14:00~15:00 流水アクア60 石築	14:30~15:45 ヨガセラピー75 岩森	15:00~15:30 メンテナンス	14:25~14:55 BODYVIVE30 雨宮	14:00~14:45 やさしいヨガ45 海老	14:00~14:30 初めてパタフライ30 岩口	14:00~ 45~60分クラス 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	15:15~15:45 メンテナンス		15:00~15:45 ストレッチ45 橋本 令子	15:00~15:30 ポール&ストレッチ30 橋本	14:30~15:00 スタイルワン30(平泳ぎ) 岩口	15:40~16:20 初級エアロ40 雨宮	14:30~15:00 メンテナンス			15:00~15:30 メンテナンス	15:00~15:30 メンテナンス	14:25~14:55 BODYVIVE30 雨宮	15:05~15:35 エンジョイSTEP30 雨宮	15:15~15:45 メンテナンス	15:30~16:30 フラダンススクール60 (第2・第4日曜) SONOKO			
16:00	15:30~16:30 ヨガ60 高橋			15:55~16:25 エンジョイエアロ30 宮後			16:30~17:30 ヒップホップスクール60 BENNY	15:40~16:20 初級エアロ40 雨宮			15:55~16:35 エンジョイエアロ40 荒木		15:45~16:30 RITMOS45 清家	16:45~17:25 初級STEP40 沖崎	16:00~16:55 ヨガリハビリ55 (女性限定) 海老				
17:00				16:30~17:30 リズムチアダンス60 YURIE			18:00~18:30 ポールで身体ほぐし30 橋本	16:30~17:30 リズムチアダンス60 YURIE			17:30~18:30 リズムチアダンス60 YURIE	17:45~18:30 やさしいヨガ45 海老	16:45~17:25 初級STEP40 沖崎	17:35~18:20 初級エアロ45 宮後	16:45~17:25 初級STEP40 沖崎				
18:00	18:00~18:30 BODYCOMBAT30 沖崎			17:40~17:55 ストレッチ15 荒木			18:00~18:30 ポールで身体ほぐし30 橋本	18:00~18:30 ポールで身体ほぐし30 橋本			18:45~19:30 初級エアロ45 沖崎	17:45~18:30 やさしいヨガ45 海老	17:35~18:20 初級エアロ45 宮後	18:35~19:20 パンチング フィットネス45 橋本・堀	16:45~17:25 初級STEP40 沖崎				
19:00	18:40~19:10 CXWORX30 石灰	19:00~19:45 ヨガ45 高橋		18:05~18:35 エンジョイエアロ30 荒木	18:20~19:05 やさしいヨガ45 海老		18:40~19:10 BODYVIVE30 雨宮	18:40~19:10 BODYVIVE30 雨宮			19:15~20:00 やさしいヨガ45 海老	18:45~19:30 初級エアロ45 沖崎	18:35~19:20 パンチング フィットネス45 橋本・堀	19:00 ポールストレッチ30 雨宮	18:30~19:15 ストレッチ45 沖崎				
20:00	19:20~20:05 初中級エアロ45 沖崎			18:45~19:30 ポルドブラ45 清家		19:20~20:20 流水アクア60 南井	19:20~20:10 BODYCOMBAT50 沖崎	19:15~20:00 やさしいヨガ45 海老	19:30~20:15 初めて水泳45 石築			19:45~20:45 ベリーダンス60 MAMI	19:00 ポールストレッチ30 雨宮	19:35~20:15 ポール & ストレッチ40 橋本					
21:00	20:15~21:00 RITMOS45 前井	20:30~21:15 ポール & ストレッチ45 荒木	20:30~21:00 スタイルワン30(青泳ぎ) 岩口	19:40~20:40 ヨガセラピー60 海老	19:45~20:30 ハタヨガ45 清家	20:30~21:30 マスターズ水泳60 岩口	20:20~21:05 BODYPUMP45 橋本	20:20~21:05 BODYPUMP45 橋本	20:20~20:50 シェイプウォーキング30 南井			20:00~20:30 バランスボール30 宮後	20:30~21:00 スタイルワン30(パタフライ) 岩口	20:00 ポール & ストレッチ40 橋本	20:30~21:00 スタイルワン30(パタフライ) 岩口				
22:00	21:15~22:05 初中級STEP50 川崎		21:00~21:30 インターバル30 岩口	20:50~21:50 HIPHOPDANCE60 前井	21:00~21:30 バランスボール30 荒木		21:20~21:40 CXWORX20 石築	21:20~21:40 CXWORX20 石築			21:00~21:50 初中級エアロ50 雨宮	20:45~21:15 ストレッチ30 宮後	21:00~21:30 インターバル30 岩口						

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て配布いたします。(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。



営業時間 10:00~18:00
※トレーニングは17:30まで。

2018年もよろしくお願ひ致します!! *^^*

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。