

SCHOOL SCHEDULE

2019/10/01~2020/03/31

火		水		木		金		土		日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
				最終週のみ DISCO WORLD							
10:30											
11:00	ステップ 山本		キック ボクシング エクササイズ 田中	エアロ ① 鍵山		エアロ ① 堀口		ZUMBA 山崎			
12:00			水泳教室 ② 穴水 飛び込み	45 ヨガ 鍵山		45 コンディショ ニング 堀口					
13:00	15 ピラティス 望月		15 ZUMBA 矢島	ZUMBA 山本		15 バランスボール エクササイズ 村松					
14:00	15 エクササイズ & リラックス 勝又	15 アクア ② 望月	15 アクア ① かなえ		15 アクア ① 長田		15 アクア ② かなえ	15 エアロ ② 矢島			
15:00	時間変更	15 水中歩行 勝又	15 骨盤美活 Sayumi	15 水泳教室 ① 穴水	15 ヨガ 長田	15 ヨガ 門馬	15 水泳教室 ② 武山 飛び込み 45 水なれ クラス 武山	15 アクア ② 門馬			
16:00	時間変更		15 武術 太極拳 顧			15 武術 太極拳 顧					
17:00	平日会員の方は17:00までにご退館下さい 午後会員の方は18:00までにご退館下さい										
18:00	営業時間 10:00~21:30(平日) 10:00~18:00(日・祝日)			① やさしい初級クラス ② ふつうの中級クラス ③ ハードな上級クラス							
19:00	NEW バレエ ストレッチ さち		ZUMBA 矢島		30 姿勢改善 エクササイズ 竹重		30 U-JAM Fitness 山崎		ヨガ 門馬		
20:00			10 ピラティス 矢島								
21:00	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
	火		水		木		金		土		日

午後会員の方の
スクール参加は
13:15以降となります

日曜日担当者
第1: 矢島(スタジオ)
萌華(プール)
第2: 山崎(スタジオ)
門馬(プール)
第3: 萌華
第4: 杉山(スタジオ)
松原(プール)
第5: 望月

担当者
変更

担当者
変更

担当者
変更

担当者
変更

時間・内容は館内ポスターで
ご確認ください。

Sunday Lesson