

SCHOOL SCHEDULE

2020/04/01~2020/09/30

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 YUKKY			
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					
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) かなえ(プール) 第2: YUKKY(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: 鍵山(スタジオ2本)	
13:00	15 ピラティス 望月		15 ZUMBA 矢島		ZUMBA 山本		15 TOTALボディ エクササイズ 武山				
14:00	15 バランスボール エクササイズ 村松 NEW	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	ウェーブ ストレッチ リング 門馬 NEW		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			15 武術 太極拳 顧	準備		準備					
17:00			キッズ スイム			キッズ スイム					
営業時間 10:00~21:30(平日) 10:00~18:00(日・祝)										平日会員様は17:00までにご退館下さい 午後会員様は18:00までにご退館下さい	
18:00											
19:00			片付け		片付け						
20:00	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 YUKKY				ヨガ 門馬	
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	

**担当者
変更**

NEW

**担当者
変更**

Sunday Lesson

時間・内容は館内ポスターで
ご確認ください。

- 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