

SCHOOL SCHEDULE

2017/10/01～2018/03/31

		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
10:30													
11:00		ステップ 山本		アクア ① 石塚		エアロ ① 鍵山		エアロ ① 堀口		バーン ホグシング 渡邊 (寧)			
12:00				水泳教室 ② 工藤 飛び込み		ヨガ 鍵山		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 エクササイズ & リラックス					
14:00		20 バランスボール エクササイズ 竹重		15 アクア ② 望月		アクア ① 長田		アクア ③ 松井		15 エアロ ② 矢島		15 水中 エクササイズ 勝又	
15:00				10 水中歩行 武内		15 アロマ ストレッチ 渡辺		ヨガ MIHO		水泳教室 ② 竹重 飛び込み		15 アクア ② 門馬	
16:00				15 骨盤美活 Sayumi				水なれ クラス 竹重					
17:00				15 武術 太極拳 顧				武術 太極拳 顧					
18:00		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											
19:00		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								10 水泳教室③ (第2・4週)	
20:00		NEW エアロ ① 矢島		ZUMBA 矢島		30 姿勢改善 エクササイズ 竹重		NEW U-JAM Fitness (第2・4週) MIHO		15 ダンベルde シェイプ (第1・3・5週) 工藤			
21:00				10 ピラティス 矢島						夜の運動教室 (第2・4週) 工藤			
		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
		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

時間変更

担当者
10・12・2月
勝又
11・1・3月
武内

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

Sunday Lesson

週によって、プールレッスンのない日があります。
時間・内容は館内ポスター
でご確認下さい。

担当者
10・12・2月
工藤
11・1・3月
竹重

SCHOOL SCHEDULE

2018/04/01~2018/09/30

	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	
10:30													
11:00	ステップ 山本			アクア ① 石塚	エアロ ① 鍵山		エアロ ① 堀口		ZUMBA 山崎				
12:00				水泳教室 ② 工藤 飛び込み	ヨガ 鍵山		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 竹重						
14:00	20 エクササイズ &リラックス 勝又	15 アクア ② 望月		水泳教室 ① 工藤	アクア ① 長田		アクア ③ かなえ		15 エアロ ② 矢島	15 水中 エクササイズ みずほ			
15:00	NEW	10 水中歩行 勝又	15 骨盤美活 Sayumi		15 アロマ ストレッチ みずほ		水泳教室 ② 竹重 飛び込み 45			15 アクア ② 門馬			
16:00			15 武術 太極拳 顧				水なれ クラス 竹重						
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						10 水泳教室③ (第2・4週)		
19:00	NEW エンジョイ エアロ Sayumi		ZUMBA 矢島		30 姿勢改善 エクササイズ 竹重		15 U-JAM Fitness (第2・4週) 山崎		15 ダンベルde シェイプ (第1・3・5週) 工藤				
20:00			10 ピラティス 矢島						夜の運動教室 (第2・4週) 工藤				
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	プール	

午後会員の方の
スクール参加は
13:15以降となります

NEW

NEW

NEW

担当者変更

担当者変更

担当者変更

担当者変更

担当者変更

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

担当者変更

Sunday Lesson

週によって、プールレッス
のない日があります。
時間・内容は館内ポスター
でご確認下さい。

担当者
4・6・8月
工藤
5・7・9月
竹重