

# SCHOOL SCHEDULE

2016/10/01~2017/03/31

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		パーン ホクシング 渡邊			
			25 水泳教室 ② 工藤	45 ヨガ 鍵山		45 コンディショ ニング 堀口					
12:00			飛び込み								
13:00	15 ピラティス 日吉		15 ZUMBA 矢島	ZUMBA 山本		エクササイズ & リラックス 森崎					
14:00		15 アクア ② 日吉			アクア ① 長田		アクア ③ 門馬	15 エアロ ② 矢島	15 みずほ'S エクササイズ		
	30 バランスボール エクササイズ 竹重		水泳教室 ① 工藤								
15:00		10 水中歩行 大鷹	15 骨盤美活 Sayumi	15 アロマ ストレッチ 木内		ヨガ 門馬	水泳教室 ② 竹重		15 アクア ② 門馬		
							飛び込み 45				
16:00	健康運動 教室 大鷹		15 武術 太極拳 願			武術 太極拳 願	水なれ クラス 竹重				
17:00											
18:00											
19:00	15 みずほ'S ジャイアント トレーニング		ZUMBA 矢島	30 姿勢改善 エクササイズ 竹重				15 ダンベルde シェイプ 工藤 (第1・3・5週)			
20:00	おやすみ アロマストレッチ 渡邊		10 ピラティス 矢島					STRENGTH SEMINAR 森崎 (第2・4週)			
21:00											

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  
第2: 中山  
第3: 調整中  
第4: 調整中  
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。

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

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

担当者  
10・12・2月  
工藤  
11・1・3月  
竹重

NEW