

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 | | ヨガ 門馬 | | | 15 アクア② 門馬 | | |
| 16:00 | | | 15 武術 太極拳 顧 | | | | 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 | | | | | | 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

担当者変更

担当者変更

NEW

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

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
4・6・8月
工藤
5・7・9月
竹重

SCHOOL SCHEDULE

2018/10/01~2019/03/31

| 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 | | | ZUMBA 山崎 | | | |
| | | | 25 水泳教室 ② 工藤 | 45 | | 45 | | | | | | |
| 12:00 | | | 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 | | | アクア ① 長田 | | アクア ② かなえ | 15 エアロ ② 矢島 | 15 水中 エクササイズ みずほ | Sunday Lesson | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | 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 | | 15 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 | | | 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) | 担当者 10・12・2月 工藤 11・1・3月 竹重 | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | 15 毎週に変更 | 15 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | 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 | | U-JAM Fitness 山崎 | | ダンベルde シェイプ (第1・3・5週) 工藤 | | | | |
| | | | 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 | |
| | 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

レベル変更

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

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
ご確認ください。

毎週に変更