

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			
			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 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		15 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				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		30 姿勢改善 エクササイズ 竹重			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

NEW

担当者変更

担当者変更

NEW

担当者変更

NEW

担当者変更

担当者変更

時間変更

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