

# スタジオ・プール タイムテーブル

2017年4~5月

	月			火			水			木			金			土			日		
	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:00																					
30																					
11:00	10:30~11:30 ヨガ& ストレッチ 橋詰敬子			10:30~11:00 バレエストレッチ 西澤実佐子		10:45~11:15 水中 ウォーキング 阿部紗穂	10:30~11:15 かんたん エアロ 大熊明美		11:00~11:30 水中 ウォーキング 野中史子	10:30~11:15 トータルバランス トレーニング 後藤知子	10:30~10:50 ベビーママ アクアピクス 後藤知子	10:30~11:00 ボール体操 青竹体操 後藤知子			10:45~11:30 ボディ コンバット45 土屋栞	11:00~11:30 骨盤体操 斉藤しのぶ			11:00~12:00 ボディ バランス 塚田洋子		
30				11:30~12:15 ピラティス 阿部紗穂		11:30~12:00 走るん ウォーク30 後藤知子	11:30~12:30 ZUMBA® 大熊明美	1-3週 (土屋栞) 4-5週 (山崎可菜子)	11:30~12:15 走らない エアロ 山崎可菜子	11:30~12:15 走らない エアロ 山崎可菜子	11:15~12:00 筋力 ウォーキング 45 後藤知子	11:15~12:00 かんたん ステップ 山崎可菜子		11:45~12:15 ヨガ45 山崎可菜子	11:45~12:15 別途館内 掲示を ご確認下さい。	11:45~12:15 別途館内 掲示を ご確認下さい。	11:45~12:15 別途館内 掲示を ご確認下さい。	11:45~12:15 別途館内 掲示を ご確認下さい。	11:45~12:15 別途館内 掲示を ご確認下さい。	11:45~12:15 別途館内 掲示を ご確認下さい。	11:45~12:15 別途館内 掲示を ご確認下さい。
12:00	12:00~12:45 走らない エアロ 大熊明美		12:00~12:30 シヨート アクアピクス 倉嶋直子		12:15~13:00 平泳ぎ 山崎可菜子		12:45~13:45 ソフトヨガ 後藤知子		12:30~13:15 クロール 背泳ぎ 山崎可菜子	12:30~13:15 クロール 背泳ぎ 山崎可菜子	12:15~13:00 初級 ピラティス 後藤知子	12:15~13:00 初級 ピラティス 後藤知子		12:45~13:15 シバム 土屋栞	12:45~13:15 シバム 土屋栞	12:45~13:15 シバム 土屋栞	12:45~13:15 シバム 土屋栞	12:45~13:15 シバム 土屋栞	12:45~13:15 シバム 土屋栞	12:45~13:15 シバム 土屋栞	12:45~13:15 シバム 土屋栞
30	12:55~13:25 トータルバランス トレーニング 甘利彰子		12:45~13:15 水中 ジョギング 後藤知子		13:05~13:35 プール中級 山崎可菜子		14:00~14:30 ボディ パンプ30 土屋栞		13:20~14:05 プール初級 山崎可菜子	13:20~14:05 プール初級 山崎可菜子	13:15~14:15 ZUMBA GOLD® 河内陽子	13:15~14:15 ZUMBA GOLD® 河内陽子		13:30~14:15 ボディ ステップ45 土屋栞	13:30~14:15 ボディ ステップ45 土屋栞	13:30~14:15 ボディ ステップ45 土屋栞	13:30~14:15 ボディ ステップ45 土屋栞	13:30~14:15 ボディ ステップ45 土屋栞	13:30~14:15 ボディ ステップ45 土屋栞	13:30~14:15 ボディ ステップ45 土屋栞	13:30~14:15 ボディ ステップ45 土屋栞
13:00	13:35~14:35 ラテン エアロ 甘利彰子		14:00~14:45 高齢者 プール教室 倉嶋直子		14:00~14:30 ボディ パンプ30 土屋栞		14:00~14:30 ボディ パンプ30 土屋栞		13:30~14:30 週替わり ヨガ 山崎可菜子	13:30~14:30 週替わり ヨガ 山崎可菜子	13:15~14:15 ZUMBA GOLD® 河内陽子	13:15~14:15 ZUMBA GOLD® 河内陽子		13:30~14:15 ボディ ステップ45 土屋栞	13:30~14:15 ボディ ステップ45 土屋栞	13:30~14:15 ボディ ステップ45 土屋栞	13:30~14:15 ボディ ステップ45 土屋栞	13:30~14:15 ボディ ステップ45 土屋栞	13:30~14:15 ボディ ステップ45 土屋栞	13:30~14:15 ボディ ステップ45 土屋栞	13:30~14:15 ボディ ステップ45 土屋栞
14:00																					
15:00																					
30																					
16:00																					
30																					
17:00																					
30																					
18:00																					
30																					
19:00																					
30																					
20:00																					
30																					
21:00																					
30																					
22:00																					

一太枠になっている部分は3月プログラムから変更になっています。

★3階スポーツゾーンからのお知らせ  
4月から毎週日曜日営業時間10時~21時までとなります。

**プールプログラムにご参加の皆様へ**  
 ◆プールをご利用の際にはシャワーを浴び化粧、整髪料を落とし、アクセサリーなど貴金属類は外してからご利用下さい。  
 ◆必ずスイムキャップを着用の上、ご利用下さい。  
 ◆レンタル(有料)もしています。  
 ◆プールレッスン中はプールのフリー利用を一部制限させていただきます。  
 ご理解、ご協力の程宜しくお願い致します。

**スタジオプログラムにご参加の皆様へ**  
 ◆入場時、会員証・利用券をインストラクターにご提示下さい。  
 ◆途中入退場は安全にご注意下さい。  
 ◆祝日・イベント開催時及びインストラクターの都合により、プログラムが変更になる場合がございます。別途館内掲示をご確認下さい。  
 ◆①②③④ このマークのあるレッスンはレッスン開始10分前にスタジオ入り口横にて整理券を配布致します。(土、平日夜に限る)定員になり次第締め切らせていただきます  
 ◆ステップのレッスンは25名定員とさせていただきます。(整理券の配布はございません。)