

スタジオ・プール タイムテーブル

2017年6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 横詰敬子			10:30~11:00 バレエストレッチ 西澤史佐子			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 阿部紗織	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 野中史子	10:30~11:00 ベビーママ アクアビクス 後藤知子	10:55~11:25 ベビースイミング 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 土屋悟	11:00~11:30 骨盤体操 斎藤しのぶ	11:00~12:00 ボディ バランス 塚田洋子				
30							11:30~12:30 ZUMBA® 大熊明美			11:30~12:00 1-3週 (土屋悟) 4-5週 (山崎可菜子)	11:35~12:05 ショート アクアビクス 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 かんたん ステップ 山崎可菜子	11:15~12:00 筋コン ウォーキング 45 後藤知子	11:45~12:15 顔ヨガ (有料) 斎藤しのぶ	顔ヨガ 有料教室 表情筋を鍛えて小顔に なります。詳細は別途 館内POPをご確認下 さい。	12:15~13:00 シバム 塚田洋子					
12:00	12:00~12:45 走らない エアロ 大熊明美			12:00~12:30 ショート アクアビクス 倉崎直子			12:15~13:00 平泳ぎ 山崎可菜子			12:15~13:00 シバム 塚田洋子			12:30~13:15 シバム 塚田洋子	12:15~13:00 初級 ピラティス 後藤知子	12:15~13:00 パタフライ 山崎可菜子	12:45~13:15 シバム30 土屋悟	12:45~13:15 別館内 掲示を ご確認下 さい。	12:15~13:00 シバム 塚田洋子				
30				12:45~13:10 かんたん エアロ 阿部紗織			12:45~13:45 ソフトラ 後藤知子			13:00~14:00 高年齢者 筋トレ教室 初級 倉崎直子			13:20~14:05 ブル初級 山崎可菜子	13:15~14:15 ZUMBA GOLD® 河西陽子	13:30~14:15 ボディ ステップ45 土屋悟	13:30~14:15 ボディ ステップ45 土屋悟	13:15~14:00 燃焼 ステップ 土屋悟					
13:00	12:55~13:25 トータルバランス トレーニング 甘利彰子	13:00~13:45 高年齢者 筋トレ教室 初級 倉崎直子		13:00~14:00 おなか すっきり体操 後藤知子			14:00~14:30 ボディ パンプ30 土屋悟			13:30~14:30 週替わり ヨガ 倉崎直子			14:15~15:00 高年齢者 プール教室 週替わりスタッフ			14:35~15:05 ボディ パンプ30 土屋悟	14:35~15:05 ボディ パンプ30 土屋悟	14:15~15:00 かんたん エアロ 掛川万紀子				
30				14:00~14:45 高年齢者 プール教室 倉崎直子																		
14:00	13:35~14:35 ラテン エアロ 甘利彰子																					
30																						
15:00	65歳以上の方対象です。 65歳以下の方も参加可能。 ゆうふるtanaka利用者なら どなたでも参加できます。 (料金は)			65歳以上の方対象です。 65歳以下の方も参加可能。 ゆうふるtanaka利用者なら どなたでも参加できます。 (料金は)			65歳以上の方対象です。 65歳以下の方も参加可能。 ゆうふるtanaka利用者なら どなたでも参加できます。 (料金は)			65歳以上の方対象です。 65歳以下の方も参加可能。 ゆうふるtanaka利用者なら どなたでも参加できます。 (料金は)			65歳以上の方対象です。 65歳以下の方も参加可能。 ゆうふるtanaka利用者なら どなたでも参加できます。 (料金は)			65歳以上の方対象です。 65歳以下の方も参加可能。 ゆうふるtanaka利用者なら どなたでも参加できます。 (料金は)						
30				15:15~16:15 ゆうふる はつらつ体操 教室 後藤知子																		
16:00																						
30																						
17:00																						
30																						
18:00																						
30																						
19:00	18:30~19:15 かんたん エアロ 掛川万紀子			18:30~19:15 走らない エアロ 土屋悟			18:20~19:05 ピラティス 阿部紗織			18:20~19:05 ヨガ45 横詰敬子			18:20~19:05 ヨガ45 横詰敬子	18:30~19:15 かんたん ステップ 塚田洋子	18:20~19:20 ジュニア 体操初級 小原洋子	18:30~19:30 ボディ アタック 掛川万紀子	17:30~18:15 走らない エアロ 掛川万紀子					
30				18:30~19:00 るんるん ウォーク30 後藤知子			18:30~19:15 ストレッチ ボール 斎藤しのぶ			18:40~19:10 ショート アクアビクス 土屋悟			19:10~19:25 ほぐし体操 斎藤しのぶ	19:30~20:15 ジュニア 体操上級 小原洋子	18:30~19:30 ボディ アタック 掛川万紀子							
20:00	19:25~20:10 汗かき エアロ 掛川万紀子			19:30~20:00 ボディ ステップ30 土屋悟			19:20~20:05 走らない エアロ 掛川万紀子			19:30~20:15 シバム 土屋悟			19:30~20:15 シバム 土屋悟	19:30~20:15 ボディ パンプ45 土屋悟	19:30~20:15 ボディ パンプ45 土屋悟	19:30~20:15 ボディ アタック45 土屋悟	19:30~20:15 ボディ アタック45 土屋悟	19:30~20:15 ボディ アタック45 土屋悟	19:30~20:15 ボディ アタック45 土屋悟	19:30~20:15 ボディ アタック45 土屋悟	19:30~20:15 ボディ アタック45 土屋悟	19:30~20:15 ボディ アタック45 土屋悟
30				19:30~21:00 ボディ ステップ30 土屋悟			19:30~21:00 走らない エアロ 掛川万紀子			19:30~21:00 シバム 土屋悟			19:30~21:00 シバム 土屋悟	19:30~21:00 ボディ パンプ45 土屋悟	19:30~21:00 ボディ パンプ45 土屋悟	19:30~21:00 ボディ アタック45 土屋悟	19:30~21:00 ボディ アタック45 土屋悟	19:30~21:00 ボディ アタック45 土屋悟	19:30~21:00 ボディ アタック45 土屋悟	19:30~21:00 ボディ アタック45 土屋悟	19:30~21:00 ボディ アタック45 土屋悟	19:30~21:00 ボディ アタック45 土屋悟
21:00	20:20~21:20 ボディ コンバット 掛川万紀子			20:15~21:15 ボディ パンプ 土屋悟			20:20~21:20 ボディ ジャム 掛川万紀子			20:20~21:20 ボディ ジャム 掛川万紀子			20:30~21:15 ボディ アタック45 土屋悟	20:30~21:15 ボディ アタック45 土屋悟	20:30~21:15 ボディ アタック45 土屋悟	20:30~21:15 ボディ アタック45 土屋悟	20:30~21:15 ボディ アタック45 土屋悟	20:30~21:15 ボディ アタック45 土屋悟	20:30~21:15 ボディ アタック45 土屋悟	20:30~21:15 ボディ アタック45 土屋悟	20:30~21:15 ボディ アタック45 土屋悟	20:30~21:15 ボディ アタック45 土屋悟
30																						
22:00																						

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。
- ◆途中入退場は安全上ご遠慮下さい。
- ◆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。
- ◆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にて整理券を配布致します。(土日、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。)

→太枠になっている部分は5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。