

スタジオ・プール タイムテーブル

2018年1~3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																						
10:30																						
11:00	10:30~11:30 ヨガ&ストレッチ 横山敦子			10:30~11:00 バレエストレッチ 西澤史枝子		10:45~11:15 水中ウォーキング 阿部紗織	10:30~11:15 かんたんエアロ 大森明美		10:50~11:20 水中ウォーキング 阿部紗織	10:30~11:15 トータルバランストレーニング 野中史子		10:30~10:50 ベビーママアクアビクス 後藤知子	10:30~11:00 ボール体操 青竹体操 後藤知子		10:30~11:00 骨盤体操 斉藤しのぶ							
11:30				11:30~12:15 ピラティス 阿部紗織		11:30~12:00 るんるんウォーク30 後藤知子	11:30~12:30 ZUMBA® 大森明美		11:25~11:55 ショートアクアビクス 阿部紗織	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 機能改善体操 斉藤しのぶ	11:15~12:00 筋コンウォーキング45 後藤知子		11:00~12:00 ボディバランス 塚田洋子						
12:00	12:00~12:45 走らないエアロ 大森明美		12:00~12:30 ショートアクアビクス 斎藤直子	12:25~13:10 かんたんエアロ 阿部紗織		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 シバム 塚田洋子	13:00~14:00 高齢者筋トレ教室 斎藤直子		12:15~13:00 初級ピラティス 後藤知子	12:15~13:00 バタフライ 山崎可菜子	12:45~13:15 ヨガ45 斎藤しのぶ	12:45~13:15 シバム30 土屋情	12:15~13:00 シバム 塚田洋子						
13:00	12:55~13:25 トータルバランストレーニング 甘利梨子	13:00~13:45 高齢者筋トレ教室 初級 斎藤直子	12:45~13:15 水中ウォーキング&水中ヨガ 後藤知子	13:30~14:00 おなかすっきり体操 後藤知子		13:05~13:35 プール中級 山崎可菜子	14:00~14:30 ボディハンパ30 土屋情		13:30~14:30 週替わりヨガ 斎藤直子	有料教室 65歳以上の方対象です。65歳未満の方も参加可能。ゆづるStana利用者ならどなたでも参加できます。(運動強度 高) (入館料500円+受講料300円で参加可。月利用の方はそのまま利用できます。)		13:20~14:05 プール初級 山崎可菜子	13:15~14:15 ZUMBA® 河西優子	13:05~13:50 クロール 山崎可菜子	13:30~14:15 ボディステップ45 土屋情	13:15~14:00 燃焼ステップ 土屋情						
14:00	13:35~14:35 月替わりレッスン 甘利梨子		14:00~14:45 高齢者プール教室 斎藤直子																			
15:00	1月・3月ラテンエクスプレス コンガ&サカ 2月ラテンエアロ			15:15~16:15 ゆづるはつらつ体操教室 後藤知子																		
16:00																						
17:00																						
18:00																						
19:00	18:30~19:15 かんたんエアロ 掛川万紀子		18:30~19:00 るんるんウォーク30 後藤知子	18:30~19:15 走らないエアロ 土屋情		18:30~19:15 ストレッチポール 斎藤しのぶ	18:20~19:05 ピラティス 阿部紗織		18:30~19:15 週替わりレッスン 斎藤直子			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	19:30~21:00 しすて開放しゾーンと				19:30~20:00 水中ウォーキング 斎藤しのぶ	19:20~20:05 走らないエアロ 掛川万紀子		19:30~20:00 ボディステップ30 土屋情			19:30~21:00 しすて開放しゾーンと	19:30~21:00 しすて開放しゾーンと									
21:00	20:20~21:20 ボディコンバット 掛川万紀子																					
22:00																						

□ 太枠になっている部分は12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のお知らせ
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。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ください。
◆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横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。)