

スタジオ・プール タイムテーブル

2018年 10月~12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																					
10:30-11:30	ヨガ & ストレッチ 橋田敦子		10:30-11:15 かんたん エアロ 山崎可貴子	10:45-11:15 かんらん ウォーク30 後藤知子	10:45-11:15 水中 ウォーキング 山崎可貴子	10:30-11:15 かんたん エアロ 大原明美	10:45-11:15 水申 トレーニング 野中史子	10:55-11:25 ハイキング 後藤知子	10:30-11:00 ベビーママ アクアピクス 山崎可貴子	10:30-11:00 ボール体操 青竹体操 後藤知子	10:30-11:00 ボル体操 青竹体操 後藤知子	10:30-11:00 ボディ 体操 齊藤しのぶ	10:30-11:00 ボディ 体操 齊藤しのぶ	11:15-11:45 機能改善 体操 齊藤しのぶ	11:15-12:00 筋コン ウォーキング 45 後藤知子	11:15-12:00 ヨガ45 山崎可貴子	11:15-12:00 ヨガ45 山崎可貴子	10:30-11:00 ボディ 体操 齊藤しのぶ	10:30-11:00 ボディ 体操 齊藤しのぶ	10:30-11:00 ボディ 体操 齊藤しのぶ	10:30-11:00 ボディ 体操 齊藤しのぶ
11:00																					
11:30-12:00			11:30-12:15 ピラティス 阿部紗穂	11:30-12:15 ピラティス 阿部紗穂	11:30-12:15 ピラティス 阿部紗穂	11:30-12:15 ピラティス 阿部紗穂	11:30-12:15 ピラティス 阿部紗穂	11:30-12:15 ピラティス 阿部紗穂	11:30-12:15 ピラティス 阿部紗穂	11:30-12:15 ピラティス 阿部紗穂	11:30-12:15 ピラティス 阿部紗穂	11:30-12:15 ピラティス 阿部紗穂	11:30-12:15 ピラティス 阿部紗穂	11:30-12:15 ピラティス 阿部紗穂	11:30-12:15 ピラティス 阿部紗穂	11:30-12:15 ピラティス 阿部紗穂	11:30-12:15 ピラティス 阿部紗穂	11:30-12:15 ピラティス 阿部紗穂	11:30-12:15 ピラティス 阿部紗穂	11:30-12:15 ピラティス 阿部紗穂	11:30-12:15 ピラティス 阿部紗穂
12:00			12:00-12:45 走らない エアロ 大原明美	12:00-12:45 走らない エアロ 大原明美	12:00-12:45 走らない エアロ 大原明美	12:00-12:45 走らない エアロ 大原明美	12:00-12:45 走らない エアロ 大原明美	12:00-12:45 走らない エアロ 大原明美	12:00-12:45 走らない エアロ 大原明美	12:00-12:45 走らない エアロ 大原明美	12:00-12:45 走らない エアロ 大原明美	12:00-12:45 走らない エアロ 大原明美	12:00-12:45 走らない エアロ 大原明美	12:00-12:45 走らない エアロ 大原明美	12:00-12:45 走らない エアロ 大原明美	12:00-12:45 走らない エアロ 大原明美	12:00-12:45 走らない エアロ 大原明美	12:00-12:45 走らない エアロ 大原明美	12:00-12:45 走らない エアロ 大原明美	12:00-12:45 走らない エアロ 大原明美	12:00-12:45 走らない エアロ 大原明美
13:00			13:00-13:45 高年齢者 筋力教室 初級 倉嶋真子	13:00-13:45 高年齢者 筋力教室 初級 倉嶋真子	13:00-13:45 高年齢者 筋力教室 初級 倉嶋真子	13:00-13:45 高年齢者 筋力教室 初級 倉嶋真子	13:00-13:45 高年齢者 筋力教室 初級 倉嶋真子	13:00-13:45 高年齢者 筋力教室 初級 倉嶋真子	13:00-13:45 高年齢者 筋力教室 初級 倉嶋真子	13:00-13:45 高年齢者 筋力教室 初級 倉嶋真子	13:00-13:45 高年齢者 筋力教室 初級 倉嶋真子	13:00-13:45 高年齢者 筋力教室 初級 倉嶋真子	13:00-13:45 高年齢者 筋力教室 初級 倉嶋真子	13:00-13:45 高年齢者 筋力教室 初級 倉嶋真子	13:00-13:45 高年齢者 筋力教室 初級 倉嶋真子	13:00-13:45 高年齢者 筋力教室 初級 倉嶋真子	13:00-13:45 高年齢者 筋力教室 初級 倉嶋真子	13:00-13:45 高年齢者 筋力教室 初級 倉嶋真子	13:00-13:45 高年齢者 筋力教室 初級 倉嶋真子	13:00-13:45 高年齢者 筋力教室 初級 倉嶋真子	13:00-13:45 高年齢者 筋力教室 初級 倉嶋真子
14:00			14:00-14:45 高年齢者 プール教室 倉嶋真子	14:00-14:45 高年齢者 プール教室 倉嶋真子	14:00-14:45 高年齢者 プール教室 倉嶋真子	14:00-14:45 高年齢者 プール教室 倉嶋真子	14:00-14:45 高年齢者 プール教室 倉嶋真子	14:00-14:45 高年齢者 プール教室 倉嶋真子	14:00-14:45 高年齢者 プール教室 倉嶋真子	14:00-14:45 高年齢者 プール教室 倉嶋真子	14:00-14:45 高年齢者 プール教室 倉嶋真子	14:00-14:45 高年齢者 プール教室 倉嶋真子	14:00-14:45 高年齢者 プール教室 倉嶋真子	14:00-14:45 高年齢者 プール教室 倉嶋真子	14:00-14:45 高年齢者 プール教室 倉嶋真子	14:00-14:45 高年齢者 プール教室 倉嶋真子	14:00-14:45 高年齢者 プール教室 倉嶋真子	14:00-14:45 高年齢者 プール教室 倉嶋真子	14:00-14:45 高年齢者 プール教室 倉嶋真子	14:00-14:45 高年齢者 プール教室 倉嶋真子	14:00-14:45 高年齢者 プール教室 倉嶋真子
15:00			15:00-16:00 ゆづるん はつぷり体操 教室 後藤知子	15:00-16:00 ゆづるん はつぷり体操 教室 後藤知子	15:00-16:00 ゆづるん はつぷり体操 教室 後藤知子	15:00-16:00 ゆづるん はつぷり体操 教室 後藤知子	15:00-16:00 ゆづるん はつぷり体操 教室 後藤知子	15:00-16:00 ゆづるん はつぷり体操 教室 後藤知子	15:00-16:00 ゆづるん はつぷり体操 教室 後藤知子	15:00-16:00 ゆづるん はつぷり体操 教室 後藤知子	15:00-16:00 ゆづるん はつぷり体操 教室 後藤知子	15:00-16:00 ゆづるん はつぷり体操 教室 後藤知子	15:00-16:00 ゆづるん はつぷり体操 教室 後藤知子	15:00-16:00 ゆづるん はつぷり体操 教室 後藤知子	15:00-16:00 ゆづるん はつぷり体操 教室 後藤知子	15:00-16:00 ゆづるん はつぷり体操 教室 後藤知子	15:00-16:00 ゆづるん はつぷり体操 教室 後藤知子	15:00-16:00 ゆづるん はつぷり体操 教室 後藤知子	15:00-16:00 ゆづるん はつぷり体操 教室 後藤知子	15:00-16:00 ゆづるん はつぷり体操 教室 後藤知子	15:00-16:00 ゆづるん はつぷり体操 教室 後藤知子
16:00			16:00-16:45 高年齢者 プール教室 倉嶋真子	16:00-16:45 高年齢者 プール教室 倉嶋真子	16:00-16:45 高年齢者 プール教室 倉嶋真子	16:00-16:45 高年齢者 プール教室 倉嶋真子	16:00-16:45 高年齢者 プール教室 倉嶋真子	16:00-16:45 高年齢者 プール教室 倉嶋真子	16:00-16:45 高年齢者 プール教室 倉嶋真子	16:00-16:45 高年齢者 プール教室 倉嶋真子	16:00-16:45 高年齢者 プール教室 倉嶋真子	16:00-16:45 高年齢者 プール教室 倉嶋真子	16:00-16:45 高年齢者 プール教室 倉嶋真子	16:00-16:45 高年齢者 プール教室 倉嶋真子	16:00-16:45 高年齢者 プール教室 倉嶋真子	16:00-16:45 高年齢者 プール教室 倉嶋真子	16:00-16:45 高年齢者 プール教室 倉嶋真子	16:00-16:45 高年齢者 プール教室 倉嶋真子	16:00-16:45 高年齢者 プール教室 倉嶋真子	16:00-16:45 高年齢者 プール教室 倉嶋真子	16:00-16:45 高年齢者 プール教室 倉嶋真子
17:00			17:15-18:15 子供短期 水泳教室 後藤知子	17:15-18:15 子供短期 水泳教室 後藤知子	17:15-18:15 子供短期 水泳教室 後藤知子	17:15-18:15 子供短期 水泳教室 後藤知子	17:15-18:15 子供短期 水泳教室 後藤知子	17:15-18:15 子供短期 水泳教室 後藤知子	17:15-18:15 子供短期 水泳教室 後藤知子	17:15-18:15 子供短期 水泳教室 後藤知子	17:15-18:15 子供短期 水泳教室 後藤知子	17:15-18:15 子供短期 水泳教室 後藤知子	17:15-18:15 子供短期 水泳教室 後藤知子	17:15-18:15 子供短期 水泳教室 後藤知子	17:15-18:15 子供短期 水泳教室 後藤知子	17:15-18:15 子供短期 水泳教室 後藤知子	17:15-18:15 子供短期 水泳教室 後藤知子	17:15-18:15 子供短期 水泳教室 後藤知子	17:15-18:15 子供短期 水泳教室 後藤知子	17:15-18:15 子供短期 水泳教室 後藤知子	17:15-18:15 子供短期 水泳教室 後藤知子
18:00			18:00-18:45 走らない エアロ 後藤知子	18:00-18:45 走らない エアロ 後藤知子	18:00-18:45 走らない エアロ 後藤知子	18:00-18:45 走らない エアロ 後藤知子	18:00-18:45 走らない エアロ 後藤知子	18:00-18:45 走らない エアロ 後藤知子	18:00-18:45 走らない エアロ 後藤知子	18:00-18:45 走らない エアロ 後藤知子	18:00-18:45 走らない エアロ 後藤知子	18:00-18:45 走らない エアロ 後藤知子	18:00-18:45 走らない エアロ 後藤知子	18:00-18:45 走らない エアロ 後藤知子	18:00-18:45 走らない エアロ 後藤知子	18:00-18:45 走らない エアロ 後藤知子	18:00-18:45 走らない エアロ 後藤知子	18:00-18:45 走らない エアロ 後藤知子	18:00-18:45 走らない エアロ 後藤知子	18:00-18:45 走らない エアロ 後藤知子	18:00-18:45 走らない エアロ 後藤知子
19:00			19:00-19:45 かんたん エアロ 山崎可貴子	19:00-19:45 かんたん エアロ 山崎可貴子	19:00-19:45 かんたん エアロ 山崎可貴子	19:00-19:45 かんたん エアロ 山崎可貴子	19:00-19:45 かんたん エアロ 山崎可貴子	19:00-19:45 かんたん エアロ 山崎可貴子	19:00-19:45 かんたん エアロ 山崎可貴子	19:00-19:45 かんたん エアロ 山崎可貴子	19:00-19:45 かんたん エアロ 山崎可貴子	19:00-19:45 かんたん エアロ 山崎可貴子	19:00-19:45 かんたん エアロ 山崎可貴子	19:00-19:45 かんたん エアロ 山崎可貴子	19:00-19:45 かんたん エアロ 山崎可貴子	19:00-19:45 かんたん エアロ 山崎可貴子	19:00-19:45 かんたん エアロ 山崎可貴子	19:00-19:45 かんたん エアロ 山崎可貴子	19:00-19:45 かんたん エアロ 山崎可貴子	19:00-19:45 かんたん エアロ 山崎可貴子	19:00-19:45 かんたん エアロ 山崎可貴子
20:00			20:00-20:45 汗かき エアロ 後藤知子	20:00-20:45 汗かき エアロ 後藤知子	20:00-20:45 汗かき エアロ 後藤知子	20:00-20:45 汗かき エアロ 後藤知子	20:00-20:45 汗かき エアロ 後藤知子	20:00-20:45 汗かき エアロ 後藤知子	20:00-20:45 汗かき エアロ 後藤知子	20:00-20:45 汗かき エアロ 後藤知子	20:00-20:45 汗かき エアロ 後藤知子	20:00-20:45 汗かき エアロ 後藤知子	20:00-20:45 汗かき エアロ 後藤知子	20:00-20:45 汗かき エアロ 後藤知子	20:00-20:45 汗かき エアロ 後藤知子	20:00-20:45 汗かき エアロ 後藤知子	20:00-20:45 汗かき エアロ 後藤知子	20:00-20:45 汗かき エアロ 後藤知子	20:00-20:45 汗かき エアロ 後藤知子	20:00-20:45 汗かき エアロ 後藤知子	20:00-20:45 汗かき エアロ 後藤知子
21:00			21:00-21:45 ボディ ジャンム 後藤知子	21:00-21:45 ボディ ジャンム 後藤知子	21:00-21:45 ボディ ジャンム 後藤知子	21:00-21:45 ボディ ジャンム 後藤知子	21:00-21:45 ボディ ジャンム 後藤知子	21:00-21:45 ボディ ジャンム 後藤知子	21:00-21:45 ボディ ジャンム 後藤知子	21:00-21:45 ボディ ジャンム 後藤知子	21:00-21:45 ボディ ジャンム 後藤知子	21:00-21:45 ボディ ジャンム 後藤知子	21:00-21:45 ボディ ジャンム 後藤知子	21:00-21:45 ボディ ジャンム 後藤知子	21:00-21:45 ボディ ジャンム 後藤知子	21:00-21:45 ボディ ジャンム 後藤知子	21:00-21:45 ボディ ジャンム 後藤知子	21:00-21:45 ボディ ジャンム 後藤知子	21:00-21:45 ボディ ジャンム 後藤知子	21:00-21:45 ボディ ジャンム 後藤知子	21:00-21:45 ボディ ジャンム 後藤知子
22:00																					

一水色になっている部分は9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
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

- ◆入水前にはシャワーを浴び、化粧、髪型を整え、アクセサリーなど貴重品類は外しからご参加下さい。
- ◆必ずスイムキャップを着用の上、ご参加下さい。レンタル有料もご用意しています。

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。別途店内掲示にてご提示下さい。
- ◆**㉔** **㉕** **㉖** このマークのあるレッスンはレッスン開始10分前にはスタジオ入り口横にて整理券を配布いたします。当日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)