



# スタジオ・プール プログラム

火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
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
10:00											
10:30~11:00 杉山 AccelZ コアバランス 15分間換気		10:30~11:15 ヨガ 青木 15分間換気		10:30~11:15 エンジョイ健康エアロ 轟田 15分間換気		10:30~11:15 ZUMBA 茅根 15分間換気			10:00~17:00 幼児・児童 学童コース  成人会員 使用制限 1~2レーン となります	11:00~11:45 ヨガ 青木	
11:15~12:00 ボディコンバット45 杉山 15分間換気	11:15~11:45 エキサイトアクア 小沼	11:30~12:15 ZUMBA 萩原 15分間換気	11:15~11:45 ジョギトレ30 上田 11:50~12:20 クロール 西野	11:30~12:15 ルーシーダットン 藤井 15分間換気	11:15~11:45 アクアピクス 大川 11:50~12:20 クロール 古川	11:30~12:00 AccelZ ステップ 大川 15分間換気	11:15~11:45 サーキット 小室 11:50~12:35 4・18日 インターバル 11・25日 マスターズ 小沼	12:15~13:00 すっきり爽快エアロ 安達			
12:15~13:00 ピラティス 若奈	11:50~12:20 平泳ぎ 古川 12:25~12:55 バタフライ 古川	12:30~13:00 AccelZ シェイプ 杉山	12:25~12:55 クロールインターバル 西野 13:00~14:00 泳法特訓クラス (有料) 大川	12:30~13:00 ラディカルパワー30 小沼	12:25~12:55 背泳ぎ 古川	12:15~12:45 ファイドウ 遠藤	13:00~14:00 泳法特訓クラス (有料) 大川	13:15~14:00 やさしいダンスエアロ 押野 15分間換気			
		<b>内容変更</b>									
14:30~15:45 大人の為の バレエ教室 (有料クラス) 須崎									13:50~14:00 やさしいダンスエアロ 押野 15分間換気	14:15~15:00 ボディパンプ 上田 15分間換気	<b>整理券配布 定員20名</b>
16:00~17:15 Jr. バレエ教室 ① (有料クラス) 須崎	15:30~18:30 幼児・児童 学童コース  成人会員 使用制限 1~2レーン となります		15:30~18:30 幼児・児童 学童コース  成人会員 使用制限 1~2レーン となります	16:15~17:15 Jr. 体育スクール① (有料クラス)	15:30~18:30 幼児・児童 学童コース  成人会員 使用制限 1~2レーン となります	15:00~16:15 大人の為の バレエ教室 (有料クラス) 須崎	15:30~18:30 幼児・児童 学童コース  成人会員 使用制限 1~2レーン となります	14:15~15:00 ボディメイク 押野 15分間換気	15:15~16:00 ボディケア 押野		
17:30~18:45 Jr. バレエ教室 ② (有料クラス) 須崎				17:30~18:30 Jr. 体育スクール② (有料クラス)				15:15~16:00 ボディケア 押野			
19:00~19:45 ボディケア&ブロック 押野 15分間換気		19:15~20:00 ボディパンプ 上田 15分間換気		19:15~20:00 ボディコンバット45 小沼 15分間換気							
20:00~20:45 燃やせ体脂肪エアロ 押野	20:00~20:30 アクアピクス 大川 20:40~21:10 平泳ぎ 大川	20:15~21:00 ボディアタック45 安達	20:00~20:30 エキサイトアクア 遠藤 20:40~21:10 2・16・30日 クロール 9・23日 背泳ぎ 遠藤	20:15~21:00 ZUMBA 杉山		16:20~17:35 Jr. バレエ ポワント準備クラス (有料レッスン)		<b>整理券配布 定員20名</b>			
						17:45~19:00 Jr. バレエ ポワントシニアクラス (有料レッスン) 須崎					
						19:15~20:00 ラディカルパワー45 小沼 15分間換気					
						20:15~21:00 ヨガ 川又			18:30~19:00 ユーバウンド30 上田 15分間換気		
									19:15~20:00 ボディコンバット45 杉山		
									20:00~20:30 バタフライ 古川 20:35~21:05 インターバル 古川		
22:00閉館		22:00閉館		22:00閉館		22:00閉館			21:00閉館		

■営業時間  
火～金 10:00～22:00  
土曜日 10:00～21:00  
日/祝日 10:00～18:00

※こまめに水分補給を行いましょう。

器具を使用するクラスのみ整理券を10分前に配布致します。配布場所は、2階ラウンジとなります。