

# スタジオ & アクアプログラム

文書番号/ID-002-88

平成30年7月1日(日) 改定

		10:00~11:00	11:00~12:00	12:00~13:00	13:00~14:00	14:00~15:00	15:00~16:00	16:00~17:00	17:00~18:00	18:00~19:00	19:00~20:00	20:00~21:00	21:00~22:00
月	1F	初級エアロ 10:30~11:30 山本		ヨーガ 11:45~13:00 山田	健康体操 13:15(30) 新庄	バレエストレッチ 14:00~14:45 松井	初級ステップ 15:00~16:00 加鹿				中級エアロ 19:00~20:00 高田 朝美	シェイプアップボクシング 20:15~21:15 遠藤	
	B1	気功 10:30~11:30 臼井	ホール 11:45 新庄	フラ入門 12:15~13:15 竹内		竹踏み&ピラティスシェイプ 13:45~14:45 加鹿	キッズ体操 15:00~17:50				body ART 20:15~21:15 佐野		
	プール		成人 11:00~12:00	水中歩行 12:05(20) 新井	アクアシェイプ 12:30(30) 新井	らくらくスイム 13:00~13:45	プライベート 14:00~14:45	キッズスイミング 15:00~19:00			成人 19:00~20:00	成人 20:00~21:00	
火	1F	ズンバ 10:30~11:30 天河		中上級エアロ 11:45~12:45 加鹿	初級ステップ 13:00~14:00 井出 明子	ラテン 14:15~15:00 南川	ボール&ストレッチ 15:15~16:00 林	キッズチアダンス 16:30~18:20			バレトン 19:00~19:45 高井	バーオソル 20:00~21:00 高井	ボディコンバット 21:15~22:00 長沢
	B1	竹踏みヨーガ 10:30~11:30 加鹿		バランスD 11:45~12:30 林		中国健身体操 13:15~14:15 松島	キッズ体操 15:00~17:50			バーベル 19:30~20:15 山田			
	プール	ベビー 10:15(40)	成人 11:00~12:00	アクアピクス 12:15(45) 南川 暁子	遊楽ウォーキング 13:15(30) 錦織	はじめて水泳 14:00(30) 大谷	キッズスイミング 15:00~17:55			成人 18:00~19:00	アクアシェイプ 19:15(30) 林	成人・マスターズ 20:00~21:00	
水	1F	ピラティス 10:30~11:15 高田 宏子	骨盤調整体操 11:30~12:15 高田 宏子	初級ステップ 12:30~13:30 高田 宏子		ロウ&ステップ 13:45~15:00 加鹿	ボール&ストレッチ 15:10~15:55 錦織	初中級ステップ 18:45~19:30 高橋	中級エアロ 19:45~20:45 豊島	メガダンス 21:00~22:00 高橋			
	B1	有料 フラ 10:30~12:00 金子	ホール 12:25 雨宮	シェイプ30 13:00(30) 加鹿		キッズ体操 14:00~17:50				身体リセット 19:45~20:45 高橋			
	プール		団体貸切 11:00~13:00	水中歩行 13:10(20) 錦織	アクアシェイプ 13:35(30) 錦織	キッズスイミング 15:00~19:00				アクアピクス 19:15~20:00 前田	泳法別レッスン 20:10(30) 新井		
木	1F	初級ステップ 10:30~11:30 田澤 修平	キックボクシング 11:45~12:45 野田	はじめてステップ 13:00(30) 林	パワーアップ 13:45~14:45 小野 温子	初級エアロ 15:00~16:00 加鹿				初中級エアロ 19:00~19:45 ATSU	上級エアロ 20:00~21:00 ATSU	FBX 21:15(30) 錦織	
	B1	アクティブ・ヨーガ 10:30~11:30 小野 温子	ストレッチ 11:45~12:30 林	キッズ体操 15:00~17:50						はじめてステップ 19:00(30) 錦織	バーベル 19:45(30) 錦織	リラククスヨーガ 20:30~21:30 蓮見 淳子	
	プール		成人 11:00~12:00	アクアピクス 12:05~12:50 新井	らくらくスイム 13:00~13:45	ウォーク&シェイプ 13:50~14:35 雨宮	キッズスイミング 15:00~17:55			成人 19:00~20:00	成人・マスターズ 20:00~21:00		
金	1F	初級エアロ 10:30~11:30 高田 宏子	ピラティス 12:00~12:45 高田 宏子	ボール 13:00 新庄	はじめてエアロ 13:30(30) 新庄	初級エアロ 14:15~15:15 野田	ストレッチ 15:30~16:15 雨宮	キッズ空手 16:30	キッズ空手 17:30	初級エアロ 19:00(45) 桐林 祐衣	メガダンス 20:00~21:00 桐林 祐衣	ズンバ 21:15~22:00 鈴木	
	B1	有料 フラ B 10:20~11:50 金子	はじめてステップ 12:15(30) 新井	パワーヨーガ 13:00~14:00 野田	キッズ体操 15:00~17:55								
	プール	ベビー 10:15(40)	成人 11:00~12:00	水中歩行 12:05(20) 林	アクアシェイプ 12:30(30) 林	泳法別レッスン 13:30(30) 武内	らくらくスイム 14:00~14:45	キッズスイミング 15:00~17:50			成人 18:00~19:00	アクアシェイプ 19:15(30) 雨宮	成人 20:00~21:00
土	1F	中級エアロ 11:00~12:00 野田	初中級ステップ 12:15~13:15 豊島	初級エアロ 13:30~14:30 加嶋	ボディコンバット 14:45~15:45 長沢	シェイプ 16:00 加嶋	ベルヴィスムープ 16:20 加嶋	初中級エアロ40 16:50~17:30 加嶋	ヨーガ 17:50~18:35 加嶋	シェイプアップボクシング 19:00~20:00 SANA	バランスD 20:15(30) 林		
	B1	キッズ体操 10:00~13:50			キッズチアダンス 14:00~17:00					キッズ体操プライベート 18:00~18:50			
	プール	キッズスイミング 10:00~10:50	成人 11:00~12:00	キッズスイミング 12:00~17:00						プライベート 18:00~18:45	成人・マスターズ 19:00~20:00		
日	1F	太極拳 10:30~11:30 森・石原	初中級エアロ 11:45~12:45 滝口	はじめてステップ 13:00~13:45 山口 晃子	シェイプ 14:00 山田	中級ステップ 14:30~15:30 加鹿	ヨーガ 15:45~16:45 加鹿	★スタジオへのご入場は床清掃が終了するまでお待ち頂きますようご協力お願いいたします。					
	B1		アクティブ・ヨーガ 11:45~12:45 西山	ピラティス 13:00~14:00 滝口		バーベル 14:30(30) 山田 貴大	★安全のため、規定時間を過ぎての参加はご遠慮ください。 参加可能時間…クラス開始から80分以上クラス15分・45分クラス10分、40分以下クラス5分						
	プール	ベビー 10:15(40)	水中歩行 11:00(20) 林	アクアシェイプ 11:25(30) 林	プライベート 12:00~12:45	プライベート 13:00~13:45	プライベート 14:00~14:45	プライベート 15:00~15:45	団体貸切 17:00~18:30				

★プログラムに参加する場合は予約が必要となります。定員になった場合はご入場をお断りさせていただきます。

## 《 予約方法 》

スタジオ・レッスン開始30分前よりトレーニングルーム入口の台帳にお名前をご記入ください。整理券(アームバンド)をお渡しいたします。

アクア・・・1Fフロントの予約表にお名前をご記入ください。 ※スイミングスクール・アクアプログラム開催中はフリーコースに制限があります。スタッフにお尋ねください。

★祝日のタイムスケジュールは変更となります。館内掲示板にてご確認ください。