

# プール・スタジオ タイムテーブル 2017.7～

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日															
	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	スタジオ	プール	スタジオ														
8	the Oahu Club																											
9																												
10																												
11	11:00～11:45 ヘビー スイミング		10:30～11:30 健康体操 宮澤		10:30～11:30 ヨガ 斉藤	11:00～12:00 成人スクール グッドライフ 女ヶ沢	10:30～11:30 姿勢美人 with呼吸法 厚木		10:30～11:30 ピラティス入門 山口明子		8:20～9:30 キッズ ジュニア		8:20～9:30 キッズ ジュニア															
12	12:00～13:00 プレ・キッズ		11:45～12:45 マットピラティス 田井		11:45～12:45 ボディシェイプ 中根		11:45～12:45 ボール運動& ストレッチボール 猪戸		11:45～12:45 パワーヨガ 女ヶ沢				11:45～12:45 ファンクショナル ムーブ 山口明子		11:45～12:45 フィットバーン 深川													
13			13:00～14:00 ベシックエアロ &ストレッチ 土井		13:00～14:00 機能改善 女ヶ沢		13:00～14:00 ベシック エアロ 土井		13:00～14:00 ファイトバーン 斉藤				13:00～14:00 ファンクショナル ムーブ 山口明子		13:00～14:00 フィットバーン 深川													
14	14:00～15:00 成人スクール 初・中級 広瀬	13:45～14:30 アクアビクス 岡田		13:00～14:00 成人 スクール 初・中級 ↑ 広瀬			14:15～15:15 ベシック エアロ 土井		13:00～14:00 ファイトバーン 斉藤		13:00～14:00 成人 スクール 初・中級 ↑ 広瀬		13:00～14:00 ファンクショナル ムーブ 山口明子		13:00～14:00 ボール運動& ストレッチボール 猪戸													
15			14:30～15:30 ボール運動& ストレッチボール 岡田博		14:15～15:15 ラジエクスプレス コンサルサ 福井		14:15～15:15 ～HULA～ ナニアロハ 加賀尾		14:15～15:15 レジスタンス &ストレッチ 折笠				14:15～15:15 ボディシェイプ 伊藤		15:00～15:30 ボール運動& ストレッチボール 猪戸													
16	15:20～16:30 キッズ		15:45～16:45 ボール運動& ストレッチボール 岡田博		15:30～16:30 ウォーキング アクアビクス 福井		15:30～16:00 オアフサーキット ↑ 女ヶ沢		15:00～15:45 水中運動 広瀬		15:00～16:00 ウォーキング アクアビクス 小堀		15:00～15:30 ボディシェイプ 伊藤		15:00～15:30 オアフサーキット ↑ 女ヶ沢													
17	16:20～17:30 ジュニア 1		17:00～17:30 自重エクササイズ ↑ 岡田博		16:00～16:45 Fun fun ファン (年中・小2) ↑ 女ヶ沢		17:00～17:45 Fun fun ファン (小3以上) ↑ 女ヶ沢		15:30～16:00 オアフサーキット ↑ 女ヶ沢																			
18	17:20～18:30 ジュニア 2														17:30～18:30 ヨーガ 大野													
19	18:20～19:30 ジュニア 3														18:00～19:00 アロマ リフレックス 土井													
20			19:00～20:00 ジャイロ& コンディショニング 西山		19:00～20:00 パワーヨガ 山口明子	19:15～20:00 アクアビクス 斉藤綾子	19:00～19:45 ダンス・グルーブ 石川		19:15～19:45 骨盤調整ストレッチ ↑ 中根				19:15～20:15 肩こり 腰痛体操 土井															
21			20:30～21:00 オアフサーキット ↑ 女ヶ沢		20:20～21:20 ステップ 深川		20:00～21:00 ヨーガ 斉藤		20:00～21:00 成人 スクール 中・上級 ↑ 広瀬		20:00～21:00 成人 スクール 上級 ↑ 藤巻																	

  は別途スクール料金がかかります。
   は、変更箇所です。
 祝祭日等、スケジュールが変更となる場合があります。

