

プール・スタジオ タイムテーブル 2018.1~

	月曜日	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	プール	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														
9										8:20~9:30 キッズ ジュニア		8:20~9:30 キッズ ジュニア		
10														
11		11:00~11:45 ベビー スイミング	10:30~11:30 健康体操 宮澤		10:30~11:30 ヨガ 斉藤		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		10:30~11:30 ~HULA~ ナニアロハ 辻		10:30~11:30 ファットバーン 深川	
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	11:00~12:00 成人スクール グッドライフ 女ヶ沢	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 ムーヴ 山口明子		11:45~12:45 ファイトバーン 深川	
13			13:00~14:00 ベーシックエアロ & ストレッチ 土井	13:00~14:00 成人 スクール 初・中級 ↑ 広瀬	13:00~14:00 機能改善 女ヶ沢		13:00~14:00 ベーシック 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 ヨガ 山口明子		13:00~14:00 ボール運動& ストレッチボール 猪戸	
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		14:15~15:15 ラテンエクスプレス 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 長谷川		15:00~15:30 オアフサーキット ↑ 女ヶ沢	
15		15:20~16:30 キッズ	14:30~15:30 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	16:00~16:45 Fun fun ファン (年中-小2) ↑ 女ヶ沢	15:00~15:45 水中運動 岡田博	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			17:30~18:30 ヨガ 大野	
16		16:20~17:30 ジュニア 1	15:45~16:45 ボール運動& ストレッチボール 岡田博		17:00~17:45 Fun fun ファン (小3以上) ↑ 女ヶ沢									
17		17:20~18:30 ジュニア 2	17:00~17:30 自重エクササイズ ↑ 岡田博											
18		18:20~19:30 ジュニア 3	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・グルーヴ 石川		19:15~19:45 骨盤調整ストレッチ ↑ 中根		18:00~19:00 アロマ リフレックス 土井			
19			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	19:15~20:15 肩こり 腰痛体操 土井			
20														
21														

 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。

【スタジオ参加のご注意】
 ・体調が優れない時は中止しましょう。
 ・スタジオには、レッスン開始に間に合う様にお越し下さい。
 ・水分補給用の飲み物、汗ふき用のタオルをお持ちください。
 ・移動の際には、クラブの外履き用のサンダルをご利用下さい。
 ・雨の時はクラブの傘をご利用下さい。

