

プログラムスケジュール【2019.2】

	月					火					水				
	スタジオ	ショート	岩盤HOT	カルチャー	プール	スタジオ	ショート	岩盤HOT	カルチャー	プール	スタジオ	ショート	岩盤HOT	カルチャー	プール
10:00					ミットウォーキング 高橋 10:20(30分)					腰痛水泳 高橋 10:20(30分)					
11:00	ステップ45 中澤 10:30(45分)				クール泳法 富川 11:00(45分)	POWER 茂川 10:30(45分)	朝ヨガ Akiko 10:30(60分)			平泳ぎ泳法 渡辺 11:00(45分)	エキサイトエアロ 中澤 10:30(60分)	ホットヨガ 萩原 10:30(60分)	アロマリンパ リフレクソロジー 塙 10:30(60分)	背泳ぎ泳法 小谷野 11:00(45分)	
12:00	CENTERGY 山本 11:30(45分)	ピラティス 萩原 11:35(45分)		健康太極拳 竹澤 圭子 12:20(45分)		fight 山本 11:30(45分)					ステップ30 塙 11:45(30分)		【持ち物】 バスタオル・フェイスタオル 靴下・膝まで出るパンツ		
13:00	ZUMBAGOLD 萩原 12:40(45分)		4日・18日 参加無料!			ベタリング 11:30(20分)	ピラティス 高橋 12:00(45分)				リンバストレッチ 塙 12:30(60分)	ベタリング 12:30(20分)		アクアズンハ 稲垣 12:15(30分)	
14:00	かんたんエアロ 早川 13:40(45分)	フローヨガ Yossy 14:00(60分)			背泳ぎ泳法 富川 14:00(45分)	スローフローヨガ Mayo 12:45(60分)				はじめて スイム 佐々木 山本 14:00(45分)	ボディコンデショニング 大原 13:45(45分)		英会話入門 Bruce 13:30(60分)	バタフライ泳法 小谷野 14:00(45分)	
15:00	スローヨガ 早川 14:40(60分)		毎週開催			やさしいロコモ予防 15:15(30分)					かんたんエアロ 早川 14:45(45分)				
16:00	スローヨガ YUMIKO 16:00(60分)		キッズ英会話教室 Rheena Omura				リンバヨガ AKI 14:50(60分)		毎週開催					第2・3・4水曜 キッズフラダンス 香月 16:20(60分)	この時間は キッズスイミング スクール実施のため プールのご利用は できません
17:00					この時間は キッズスイミング スクール実施のため プールのご利用は できません										
18:30															
19:00	シェイプアップ上半身 18:50(20分)	ホットヨガ Yossy 19:00(60分)				PiYo 石川 18:30(45分)	骨盤エクササイズ30 祐子 18:50(30分)				スローヨガ 早川 18:30(45分)		ホットヨガ 望月 俊宏 19:00(60分)	HIIT15 19:30	
20:00	シェイプアップ下半身 19:20(20分)					ステップ30 塙 19:30(30分)	HIIT15 19:25			水中ウォーキング 川瀬 19:30(45分)	ステップ45 塙 19:30(45分)		HIIT15 20:00	ランランアクア 高橋 19:30(45分)	
21:00	fight TOMOYA 20:00(45分)	ベタリング 20:00(20分)				Hi-Lowエアロ 塙 20:15(45分)	ベタリング 20:15(20分)				ストレッチ Room 20:00 22:00		ベタリング 20:30(20分)	はじめてスイム 富川 20:20(45分)	
22:00	ボディコンデショニング 大原 21:00(45分)	リンパスリンパヨガ 塙 20:30(45分)	ストレッチ Room 20:00 22:00				骨盤エクササイズ45 祐子 20:40(45分)				ZUMBA 望月 俊宏 20:30(60分)		ピラティス 高橋 20:45(45分)	13日・27日 アロマリンパ リフレクソロジー 塙 20:50(60分)	参加無料!

Information ① プログラムスケジュールは毎月25日発行となります

Information ② 各プログラム内容は別紙インフォメーションをご覧ください

プログラムスケジュール【2019.2】

	金					土					日				
	スタジオ	ショート	岩盤HOT	カルチャー	プール	スタジオ	ショート	岩盤HOT	カルチャー	プール	スタジオ	ショート	岩盤HOT	カルチャー	プール
10:00															
11:00	かんたんエアロ 渡辺(多) 10:30(45分)		ホットヨガ 望月 千晶 10:30(60分)	第2・3・4 金曜 ハワイアン・フラ 香月 11:00(60分)	アーク&エクササイズ 高橋 10:20(30分)	ステップ45 場 10:15(45分)					Hi-Lowエアロ 担当者交替わり 10:30(45分)				
12:00	アイソレーション 朝倉 11:25(30分)				バタフライ泳法 小谷野 11:00(45分)	Hi-Lowエアロ 場 11:15(45分)					呼吸と瞑想 Yossy 11:30(30分)				
13:00	ZUMBA45 朝倉 12:00(45分)	ベタリソグ 12:15(20分)				night 山本 12:15(45分)					POWER 茂川 12:15(45分)				
14:00	スローヨガ Akiko 13:00(60分)		タイ式ヨガ45 YUKA 13:10(45分)			スローヨガ 多々良 13:15(60分)					ランランアクア 高橋 13:00(45分)				
15:00	スクワット Plus 宮田 14:15(45分)		美腸ヨガ AKI 14:50(60分)		平泳ぎ泳法 佐々木 14:00(45分)	U-Jam 望月 俊宏 14:30(50分)					ZUMBA 望月 俊宏 13:45(60分)				
16:00	Hi-Lowエアロ YUKA 15:15(45分)					初めての自重トレ ストレッチ 元気になるストレッチ					ピラティス 望月 俊宏 15:00(45分)				
17:00											ステップ30 場 16:00(30分)				
18:00	ポティコンディショニング 大原 18:30(45分)										かんたんエアロ 場 16:45(45分)				
19:00			ピラティス manami 19:00(45分)		アイソレーション 朝倉 19:00(30分)	ラテン エクササイズ 青木 絵里 18:30(45分)									
20:00	ZUMBA 朝倉 19:35(60分)	ベタリソグ 20:10(20分)			水中ウォーキング 吉田 19:30(45分)	CENTERGY 山本 19:25(45分)									
21:00	POWER 茂川 20:45(45分)		リラクソヨガ Yossy 20:40(60分)		ストレッチ Room 20:00 22:00										
22:00															

Information ③ レッスン代行や変更については館内掲示板上にてご確認ください

Information ④ レッスン開始5分経過以降の途中入室はご遠慮ください

男性限定！
Men's YOGA
Yossy
12:15(60分)

1月より！
第4日曜のみ女性も
参加可能となりました♪
たくさんのご参加を
お待ちしております！

日曜
トレーニング終了時間 18:30 / 閉館時間 19:00

★プール開館時間のご案内★

平日 10:00~16:00
18:30~22:30

土曜 12:00~15:00
16:30~20:30

日曜 10:00~18:30

祝日 10:00~16:00

★月末のプールのご利用について★

30日 自由水泳のみ
31日 メンテナンスのためプールのみ休館