

プログラムスケジュール【2018.10】

	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															
11:00	ステップ45 中澤 10:30(45分)				ミットウォーキング 高橋 10:20(30分)										
12:00	CENTERGY 山本 11:30(45分)				平泳ぎ泳法 富川 11:00(45分)										
13:00	ZUMBA 萩原 12:40(45分)				健康太極拳 竹澤 圭子 12:20(45分)										
14:00	かんたんエアロ 早川 13:40(45分)				1日・15日 参加無料!										
15:00	スローヨガ 早川 14:40(60分)				ピラティス 萩原 11:35(45分)										
16:00	スローヨガ YUMIKO 16:00(60分)				フロアヨガ Yossy 14:00(60分)										
17:00					毎週開催 キッズ英会話教室 Rheena Omura										
18:30					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 15:15 ... 19:30										
19:00	クエイプアップ上半身 18:50(20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										
20:00	クエイプアップ下半身 19:20(20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										
21:00	fight TOMOYA 20:00(45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										
22:00	ボディコンディショニング 大原 21:00(45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										

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【2018.10】

時間	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															
10:30	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 橋 10:15(45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	Hi-Lowエアロ 橋 10:30(45分)				
11:00	アイルレーショウ 朝倉 11:25(30分)				クロール泳法 小谷野 11:00(45分)	Hi-Lowエアロ 橋 11:15(45分)					呼吸と瞑想 Yossey 11:30(30分)	ホットヨガ 菅沼 11:00(60分)			
12:00	ZUMBA45 朝倉 12:00(45分)	ベタリング 12:15(20分)				fight 山本 12:15(45分)					ランランアクア 高橋 13:00(45分)	POWER 成川 12:15(45分)			
13:00	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)	ベタリング 13:20(20分)					10/28 12:15~13:00 GroupPOWER イベント開催のため 休講となります	Men's YOGA Yossey 12:15(60分)	男性限定!	
14:00	スグワット Plus 宮田 14:15(45分)				背泳ぎ泳法 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)	ホットヨガ Yossey 13:45(60分)		
15:00	Hi-Lowエアロ YUKA 15:15(45分)		美腸ヨガ AKI 14:50(60分)									ピラティス 望月 俊宏 15:00(45分)			
16:00					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	ストレッチ 肩甲骨はがし 腹筋&体幹 美脚・美尻 ストレッチ						ステップ30 橋 16:00(30分)			
17:00												かんたんエアロ 橋 16:45(45分)			
18:30	ボディコンディショニング 大原 18:30(45分)														
19:00			ピラティス manami 19:00(45分)	参加無料! アイルレーショウ 朝倉 19:00(30分)		ラテン エクササイズ 青木 絵里 18:30(45分)						ホットヨガ Yossey 18:30(60分)			
20:00	ZUMBA 朝倉 19:35(60分)	ベタリング 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 成川 20:45(45分)		リラックスヨガ Yossey 20:40(60分)		はじめてスイム (平泳ぎ・バタフライ) 鈴木 20:20(45分)										
22:00															

Information ③ レッスン代行や変更については館内掲示板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

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