

スタジオプログラム

2018年 10~12月

	火	水	木	金	土	日	
10:00	★ 10:15~10:35 リセットエクササイズ 村川	★ 10:15~11:00 ピラティス 森田	10:15~11:00 初級エアロ 大島	★ 10:15~11:00 かんたんSTEP 浅井	★ 10:15~11:30 ヨガ 真鍋	10:30~11:30 フラダンス 桑原	10:00
11:00	10:45~11:30 ラテンエアロ 村川	11:10~11:55 脂肪燃焼エアロ45 森田	★ 11:10~11:55 ヨガ 北川	★ 11:10~12:10 アシュタンガヨガ 山内	11:40~12:25 ZUMBA 大塚	11:45~12:30 かんたんエアロ 大島	11:00
12:00	★ 11:40~12:40 太極拳 宗岡	★ 12:05~12:50 ピラティス 森田	12:05~12:50 フィットネスタイチー 菊田	12:20~13:20 ベリーダンス MEI	★ 12:35~13:15 ピラティス 大塚	★ 12:45~13:45 ルーシーダットン 大島	12:00
13:00	12:50~13:35 初めてフラダンス マカナラニAKKO	13:00~13:45 コアシェイプ 林部	13:00~13:45 ダンスエアロ 清水	13:30~14:20 フラダンス マカナラニAKKO	13:25~14:10 脂肪燃焼エアロ 大塚	14:00~15:00 バラエティ (週替り)	13:00
14:00	13:45~14:30 バレトン 大塚	★ 14:00~15:00 ヨガ 林部	14:00~14:50 バレエ 後藤	★ 14:30~15:00 ストレッチボール 清水			14:00
15:00	14:40~15:25 初級エアロ 大塚			15:10~15:30 初めてエアロ 清水			15:00
16:00 ~ 18:00							16:00 ~ 18:00
19:00	★ 19:00~19:45 かんたんSTEP 大島	19:00~19:45 かんたんエアロ 根尾	19:00~20:00 コンビネーションエアロ 岡本	19:15~20:00 ラテンエアロ 村川	19:15~20:00 JAZZ HIP HOP 藤崎		19:00
20:00	★ 19:55~20:45 ルーシーダットン 大島	20:00~20:45 HIP HOP初級 WUKE	20:15~21:00 かんたんエアロ 羽田野	★ 20:10~20:40 ショートピラティス 村川	★ 20:15~21:15 ヨガ 仲村		20:00
21:00	20:55~21:40 初級エアロ 羽田野	21:00~22:00 脂肪燃焼エアロ ヨコ	★ 21:10~21:55 パワーヨガ 森(幸)	★ 20:50~21:35 STEP 高橋			21:00
22:00	21:50~22:40 HIP HOP 可児			21:45~22:35 HIP HOP WUKE			22:00

★印のレッスンは予約制となっております。(ご予約は6日前よりフロントにて承ります。)

水曜日にピラティスのレッスンを2本設けました。同一日に受けられるのは、お一人様1本とさせていただきます。より多くの皆様にご受講していただけますよう、ご協力お願い致します。

10月からの変更箇所は赤字で表示してあります。

プールプログラム

2018年 10~12月

	火	水	木	金	土	日
10:00	10:15~11:00 ゆっくり泳ごう 安藤	10:15~10:30 アクアウォーキング 10:30~11:00 初めてプール 内堀	10:15~11:00 月替り 10・12月 背泳ぎ初級 11月 クロール初級 内堀		10:15~11:00 クロール初級 中嶋	10:00
11:00	11:15~12:00 月替り 10・12月 平泳ぎ初級 11月 バタフライ初級 安藤	11:15~12:00 アクアコア&ダンス 大池	11:15~12:00 ゆっくり泳ごう 竹内		11:15~12:00 アクアピクス 根尾	11:00
12:00				12:15~13:00 スイム&ウォーク 竹内		12:00
13:00				13:15~14:00 アクアピクス 大橋		13:00
14:00	13:45~14:30 ソフトアクア 加藤				クローズ 13:00~16:30	14:00
15:00 ~ 18:00		クローズ	15:30~19:00			15:00 ~ 18:00
19:00						19:00
20:00	20:15~21:00 月替り 10・12月 バタフライ初級 11月 平泳ぎ初級 内堀				19:45~20:30 たっぴり泳ごう 若園	20:00
21:00	21:05~21:50 アクアコア&ダンス 大池	21:05~21:50 たっぴり泳ごう 安藤	21:05~21:50 アクアピクス 大橋	21:05~21:50 クロール初級 伊具	20:45~21:30 アクアピクス 担当:週替り	(日)18:45まで ご利用いただけます 21:00
22:00					(土)21:45まで ご利用いただけます	22:00
	(火~金)22:45までご利用いただけます					

レッスン時間帯も、フリーコースを設けてあります。

アクアピクス、ソフトアクア、アクアコア&ダンスを除くプログラムはお休みがございます。カレンダーにてご確認ください。

10月からの変更箇所は赤字で表示してあります。