

2018.1 ~



# STUDIO&POOL TIME SCHEDULE

	月		火		水		木		金		土		日	
	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	プール
9:30														
10:00		参加予約受付は フロント横	10:00~10:45 骨美人ピラティス 南 日沙貴		有料スクール 10:00~11:00 活きるヨガ 柴田 景子				10:00~10:45 しなやかにストレッチ 三室 寿樹	有料スクール 10:00~10:45 元気になるアクアエクササイズ 押切 恵子	10:00~11:00 こころ整うヨガ 中本 必勝			
11:00		10:30~11:00 元気になるアクア 押切 恵子					10:30~11:15 骨美人ピラティス 南 日沙貴							
11:00	11:00~11:45 Fun! Funk!ダンスクラス Suzuka	11:15~11:45 からだ改善塾 天野 真由美	11:00~11:45 エアロダンス 白河 理恵		11:30~12:15 しなやかにストレッチ 三室 寿樹	11:30~12:00 からだ改善塾 柴田 景子			11:00~11:45 ジャズダンス 三室 寿樹	11:00~11:30 元気になるアクア 押切 恵子				
12:00			12:00~12:45 からだきれいヨガ Remy	12:00~12:30 からだきれい塾 岡本 えみ			11:30~12:15 エアロダンス 白河 理恵				11:15~12:00 脂肪燃えるエアロ 中本 必勝			
12:00	12:00~12:45 からだきれいヨガ 亥子 めぐみ				12:30~13:15 ジャズダンス 三室 寿樹				12:30~13:15 骨盤エクササイズ MISA					
13:00	13:00~13:45 からだきれい塾 亥子 めぐみ		13:00~13:30 姿勢改善塾 スタッフ						12:30~13:30 フラダンス ka'olu			13:00~13:45 骨美人ピラティス 吉田 朱美		
14:00			13:45~14:30 太極拳 神谷 京子		13:30~14:00 姿勢改善塾 スタッフ									
14:00	週替わりレッスン		有料スクール 14:00~14:45 ひざ・こし・かた 水中ウォーク 吉田 朱美						14:00~15:00 気功 萬谷 美佐子			週替わりレッスン		
15:00					14:30~15:15 からだきれい ポル・ド・ブラ 栗津 裕行				時間変更 14:45~15:30 からだきれい塾 井上 澄					
16:00						15:00~15:45 アクアダイエット塾 柴田 景子				15:15~16:00 からだきれい ポル・ド・ブラ Ikuko				
16:00									NEW 15:45~16:15 からだ改善塾 井上 澄					
17:00														
18:00														
19:00														
19:00					19:15~20:00 からだきれいヨガ 亥子 めぐみ		19:15~20:00 ボディバランスフロー 柴田 景子		19:15~20:15 姿勢美人ヨガ 酒井 洋子	19:15~19:45 元気になるアクア 岡本 えみ				
20:00	19:15~20:15 デトックスヨガ かな		19:15~20:15 骨美人ピラティス Satoyo			19:45~20:15 からだきれいアクア 柴田 景子								
21:00	20:30~21:15 からだ改善塾 かな		20:30~21:15 ダンスdeボディメイク 西澤 桜		20:15~21:15 ストレッチ& ジャズダンス 三室 寿樹		20:15~21:15 リンパケア& リラックスヨガ 柴田 景子		20:30~21:15 ダンスde ボディメイク 西澤 桜					
22:00														
23:00														

週替り  
レッスン  
  
様々な  
レッスンと  
IRを  
お楽しみ  
ください!!