

2018.3 ~



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 | 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 | | 12:00~12:45 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 | | | | | | |
| 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 | | 12:30~13:15 ジャズダンス 三室 寿樹 | | | | 12:30~13:15 骨盤エクササイズ MISA | | | 13:00~13:45 骨美人ピラティス 吉田 朱美 | | | |
| 14:00 | 週替わりレッスン | | 13:45~14:30 太極拳 神谷 京子 | 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 | | | | | | | | 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 | | | | 14:45~15:30 からだきれい塾 井上 澄 | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | 有料スクール 15:00~15:45 アクアダイエット塾 柴田 景子 | | | 15:45~16:15 からだ改善塾 井上 澄 | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | 19:15~20:00 からだきれいヨガ 亥子 めぐみ | 19:45~20:15 からだきれいアクア 柴田 景子 | 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 | | | | | |
| 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!!