2017.5 ～

TRIAXIS NATURE SPA TAKARAZUKA

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		10:30～11:00 元気になるアクア 押切　恵子	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		10:15～11:00 骨美人 ピラティス 南　日沙貴		10:00～10:45 YOGA MOVE 黒田 瑶子	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		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!!	
11:00	11:00～11:45 Fun! Funk!ダンスクラス なお	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		11:15～11:45 からだ改善塾 柴田 景子		11:30～12:15 エアロダンス 白河 理恵		11:00～11:45 からだきれい塾 黒田 瑶子	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	12:00～12:45 しなやかになる ストレッチ 三室 寿樹	12:00～12:30 からだ改善塾 柴田 景子	12:30～13:00 からだ改善塾 MISA		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			
13:00	13:00～13:45 からだきれい塾 亥子 めぐみ		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	13:00～13:45 ジャズダンス 三室 寿樹		13:15～14:00 骨盤エクササイズ MISA		14:00～15:00 気功 萬谷 美佐子		週替わりレッスン			
14:00	週替わりレッスン				14:30～15:15 からだきれい ポル・ド・ブラ 栗津 裕行	有料スクール 15:00～15:45 アクアダイエット塾 柴田 景子	14:30～15:15 からだきれいバレエストレッチ 黒田 瑶子							
15:00							15:30～16:15 YOGA MOVE 黒田 瑶子		15:30～16:15 ベリーダンス Satoyo					
16:00														
17:00														
18:00														
19:00	19:15～20:15 デトックスヨガ かな		19:00～19:45 ダンスdeボディメイク 西澤 桜		19:15～20:00 からだきれいヨガ 亥子 めぐみ	19:30～20:00 からだきれいアクア 柴田 景子	19:00～19:45 骨美人ピラティス Satoyo		19:15～20:15 リンパケア& ダイエットヨガ 柴田 景子	19:15 ～ 19:45 元気になるアクア 岡本 えみ				
20:00	20:30～21:15 からだ改善塾 かな		20:00～20:45 からだきれい塾 黒田 瑶子		20:15～21:15 ストレッチ& ジャズダンス 三室 寿樹		20:00～20:45 ベリーダンス Satoyo		20:30～21:15 第1·3週 柴田 景子 ボディバランスフロー 第2·4·5週 西澤 桜 ダンスdeボディメイク					
21:00			21:00～22:00 第1·3·5週 黒田 瑶子 YOGA MOVE 第2·4週 中本 必勝 脂肪燃えるヨガ				21:00～22:00 姿勢美人ヨガ 酒井 洋子		21:30～22:00 食べるヨガ 第1·3週のみ 柴田 景子					
22:00														
23:00														