

2017.6 ~



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		10:00~10:45 骨美人ピラティス 南 日沙貴		10:00~11:00 活かるヨガ 柴田 景子		10:15~11:00 骨美人ピラティス 南 日沙貴		10:00~10:45 しなやかになるストレッチ 三室 寿樹	10:00~10:45 有料スクール 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	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 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	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		12:00~12:45 からだきれいになる 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	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	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				13:00~13:45 骨美人(静)ピラティス 吉田 朱美			
14:00	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	14:00~14:45 有料スクール ひざ・こしかた水中ウォーク 吉田 朱美	14:30~15:15 からだきれい ポル・ド・ブラ 栗津 裕行	14:45~15:15 ストレッチ 井上 澄	15:30~16:15 からだきれいヨガ 井上 澄		14:00~15:00 気功 萬谷 美佐子		14:00~15:00 気功 萬谷 美佐子			
15:00				15:00~15:45 有料スクール アクアダイエット塾 柴田 景子									
16:00								15:30~16:15 ベリーダンス Satoyo					
17:00													
18:00													
19:00													
20:00	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					
21:00	20:30~21:15 からだ改善塾 かな	20:00~21:00 第1・3・5週 酒井 洋子 姿勢美人ヨガ 第2・4週 中本 必勝 脂肪燃えるヨガ	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					
22:00								21:00~22:00 姿勢美人ヨガ 酒井 洋子		21:30~22:00 食べるヨガ 柴田 景子			
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!!

時間・担当変更

第1・3週のみ

NEW

NEW

NEW

NEW