

2017.11 ~



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													9:30
10:00													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 しなやかになるストレッチ 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			
	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
	11:00~11:45 Fun! Funk!ダンスクラス Suzuka	11:00~11:45 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				
	11:15~11:45 からだ改善塾 天野 真由美			11:30~12:15 しなやかになる ストレッチ 三室 寿樹	11:30~12:00 からだ改善塾 柴田 景子			11:30~12:15 エアロダンス 白河 理恵		11:15~12:00 脂肪燃えるエアロ 中本 必勝			
12:00													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					12:30~13:00 からだ改善塾 MISA					
13:00													13:00
	13:00~13:45 からだきれい塾 亥子 めぐみ	13:00~13:30 からだ改善塾 スタッフ		12:30~13:15 ジャズダンス 三室 寿樹				13:15~14:00 骨盤エクササイズ 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	
14:00													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					14:15~15:00 ベリーダンス Satoyo	14:00~15:00 気功 萬谷 美佐子			週替わりレッスン	
15:00													15:00
				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				15:15~16:00 からだきれい塾 井上 遊	15:15~16:00 からだきれい ポル・ド・ブラ Ikuko				
16:00													16:00
17:00													17:00
18:00													18:00
19:00													19:00
	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				19:15~20:00 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													20:00
						19:45~20:15 からだきれいアクア 柴田 景子							
21:00													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													22:00
23:00													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!!