

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 10:30~11:00 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				10:00~10:45 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			
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		11:30~12:15 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		10:30~11:15 骨美人ピラティス 南 日沙貴	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	12:30~13:15 ジャズダンス 三室 寿樹			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		13:30~14:00 姿勢改善塾 スタッフ			12:30~13:15 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	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	14:30~15:15 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	14:00~15:00 気功 萬谷 美佐子		週替わりレッスン			
15:00					有料スクール 15:00~15:45 アクアダイエット塾 柴田 景子								
16:00							NEW 15:45~16:15 からだ改善塾 井上 澄		15:15~16:00 からだきれい ポル・ド・ブラ Ikuko				
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!!