TRIAXIS Natural spa TAKARAZUKA

STUDIO&POOL TIME SCHEDULE

2019.1〜

	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 巳沙貴		有料スクール 10:00〜11:00 活きるヨガ 柴田 景子				10:00〜10:45 リラックスヨガ 柴田 景子		10:00〜10:45 しなやかになる ストレッチ 三室 寿樹			
11:00	11:00〜11:45 からだきれいヨガ 亥子 めぐみ		11:00〜11:45 かんたんエアロ 白河 理恵				10:30〜11:15 骨美人ピラティス 南 巳沙貴		11:00〜11:45 ボディバランスフロー 柴田 景子		11:00〜11:45 ジャズコンディショニング 三室 寿樹		週替わりレッスン 様々なレッスンと IRをお楽しみください!!	
12:00	12:00〜12:45 背骨コンディショニング （ストレッチ.Ver） 亥子 めぐみ		12:00〜12:45 からだきれいヨガ Remy	11:45〜12:15 からだ改善塾 岡本 えみ	11:30〜12:00 姿勢改善塾 柴田 景子		11:30〜12:15 かんたんエアロ 白河 理恵							
13:00	13:00〜13:30 からだきれい塾 亥子 めぐみ		13:00〜13:30 姿勢改善塾 岡本 えみ	有料スクール 13:00〜13:45 ひざ・こし・かた 水中ウォーク 吉田 朱美	12:15〜13:00 しなやかになる ストレッチ 三室 寿樹	12:30〜13:00 からだ改善塾 柴田 景子	12:30〜13:15 骨盤エクササイズ MISA		12:30〜13:15 フラダンス① 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① 神谷 京子		13:15〜14:00 ジャズ コンディショニング 三室 寿樹				13:30〜14:30 気功 萬谷 美佐子		週替わりレッスン			
15:00			14:45〜15:30 太極拳② 神谷 京子		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	14:45〜15:30 からだきれい塾 井上 澄		14:45〜15:30 フラダンス② ka'olu					
16:00							15:45〜16:15 姿勢改善塾 井上 澄							
17:00														
18:00														
19:00	19:15〜19:45 からだきれい塾 かな		19:30〜20:30 骨美人ピラティス Satoyo		19:15〜20:00 背骨コンディショニング （ストレッチ.Ver） 亥子 めぐみ		内容・担当変更 19:15〜20:00 ボディバランスフロー 柴田 景子		19:45〜21:00 姿勢美人ヨガ 酒井 洋子					
20:00	20:00〜21:00 デトックスヨガ かな				20:15〜21:00 からだきれいヨガ 亥子 めぐみ		担当変更 20:15〜21:30 リラックスヨガ 柴田 景子							
21:00														
22:00														
23:00														

【太極拳】
各レッスンの①②は
共に内容は同じです。
参加は1レッスンのみ可。

【フラダンス】
各レッスンの①②は
共に内容は同じです。
参加は1レッスンのみ可。
1/4は①②共に休講

TRIAXIS Natural spa TAKARAZUKA

STUDIO&POOL TIME SCHEDULE

2019.2〜

	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 巳沙貴		有料スクール 10:00〜11:00 活きるヨガ 柴田 景子				10:00〜10:45 リラックスヨガ 柴田 景子		10:00〜10:45 しなやかになる ストレッチ 三室 寿樹			
11:00	11:00〜11:45 からだきれいヨガ 亥子 めぐみ		11:00〜11:45 かんたんエアロ 白河 理恵	11:00〜11:30 からだ改善塾① 岡本 えみ	11:30〜12:00 姿勢改善塾 柴田 景子		10:30〜11:15 骨美人ピラティス 南 巳沙貴		11:00〜11:45 ボディバランスフロー 柴田 景子		11:00〜11:45 ジャズコンディショニング 三室 寿樹		週替わりレッスン 様々なレッスンと IRをお楽しみください!!	
12:00	12:00〜12:45 背骨コンディショニング （ストレッチ.Ver） 亥子 めぐみ		12:00〜12:45 からだきれいヨガ Remy	11:45〜12:15 からだ改善塾② 岡本 えみ	12:15〜13:00 しなやかになる ストレッチ 三室 寿樹	12:30〜13:00 からだ改善塾 柴田 景子	11:30〜12:15 かんたんエアロ 白河 理恵		12:30〜13:15 フラダンス① ka'olu					
13:00	13:00〜13:30 からだきれい塾 亥子 めぐみ		13:00〜13:30 姿勢改善塾 岡本 えみ	有料スクール 13:00〜13:45 ひざ・こし・かた 水中ウォーク 吉田 朱美	13:15〜14:00 ジャズ コンディショニング 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① 神谷 京子		14:30〜15:15 からだきれい ポル・ド・ブラ 栗津 裕行				13:30〜14:30 気功 萬谷 美佐子		週替わりレッスン			
15:00			14:45〜15:30 太極拳② 神谷 京子			有料スクール 15:00〜15:45 アクアダイエット塾 柴田 景子	14:45〜15:30 からだきれい塾 井上 澄		14:45〜15:30 フラダンス② ka'olu					
16:00							15:45〜16:15 姿勢改善塾 井上 澄							
17:00														
18:00														
19:00	19:15〜19:45 からだきれい塾 かな		NEW 19:30〜20:00 ポールコンディショニング 南 巳沙貴		19:15〜20:00 背骨コンディショニング （ストレッチ.Ver） 亥子 めぐみ		19:15〜20:00 ボディバランスフロー 柴田 景子							
20:00	20:00〜21:00 デトックスヨガ かな		NEW 20:15〜21:00 骨美人ピラティス 南 巳沙貴		20:15〜21:00 からだきれいヨガ 亥子 めぐみ		20:15〜21:30 リラックスヨガ 柴田 景子		19:45〜21:00 姿勢美人ヨガ 酒井 洋子					
21:00														
22:00														
23:00														

【太極拳】【からだ改善塾】
各レッスンの①②は
共に内容は同じです。
参加は1レッスンのみ可。

【フラダンス】
各レッスンの①②は
共に内容は同じです。
参加は1レッスンのみ可。