

スタジオ タイムスケジュール

2012年4月～

火	水	木	金	土	日
スタッフエクササイズ(40) 9:50~10:30 小川	青竹エクササイズ 10:00~10:30 瀬下	ストレッチポール 10:00~10:30 大塚	はじめてエアロ(50) 10:00~10:50 小川	ダンベル&ストレッチ 9:50~10:20 瀬下	
たのしくエアロ(60) 10:40~11:40 小土井	コンパクト初心者教室 10:40~10:55 ポティコンパクト30 11:00~11:30 瀬下	はじめてステップ(50) 10:40~11:30 小川	ポティヒーリング30 11:00~11:30 信岡	たのしくエアロ(60) 10:30~11:30 柿木	
			ダンスエアロ(60) 11:40~12:40 嶋田	ポティヒーリング 11:40~12:40 石神	
	ポティヒーリング 13:00~14:00 信岡	ZUMBA(ズンバ) 13:00~13:45 ISSY	ポティパンフ 13:00~14:00 清原		
ラテンエアロ(60) 13:30~14:30 柿木	有料レッスン 大人のバレエ教室 14:10~15:30 信岡	おまかせエアロ(60) 14:00~15:00 山本	たのしくエアロ(60) 14:10~15:10 小土井		
				ストレッチポール 15:00~15:30 清原	
				ポティパンフ 15:40~16:40 瀬下	
				ポティコンパクト 16:50~17:50 清原	
たのしくエアロ(50) 19:10~20:00 小土井	おまかせエアロ(60) 19:10~20:10 小土井	レスミルレッスン 19:40~20:40 ???	ラテンエアロ(60) 19:40~20:40 柿木	交替わりレッスン 19:30~20:30 ???	
ジョギングエアロ(50) 20:10~21:00 小川	ポティパンフ 20:20~21:20 清原				
ポティヒーリング 21:10~22:10 石神	ZUMBA(ズンバ) 21:30~22:30 ISSY	たのしくエアロ(60) 21:00~22:00 小川	ポティコンパクト 21:00~22:00 石神		

NEW

※祝祭日は特別レッスンとなります
カレンダーなどでご確認ください。

※内容はカレンダーにて
ご案内させていただきます

NEW

※内容はカレンダーにて
ご案内させていただきます

予約制レッスン！！
ポティパンフ(20名)
ストレッチポール(15名)は
レッスン1時間前より
トレーニングジムカウンター
にて予約を受け付けております

- ※ プログラムが始まる10分前に、スタジオにお越しください。
- ※ 途中入場・途中退場はなるべくご遠慮ください。
- ※ 水・清涼飲料水は、ペットボトル等(割れ物以外)でお持込みください。
- ※ ジムの利用は閉館15分前までとなります。
- ※ レッスン担当が不在の場合、急な代行・代替・休講の場合があります。あらかじめご了承下さい。

プール タイムスケジュール

2012年4月～

火	水	木	金	土	日・祝
浮き棒体操 10:00~10:30 石川	ソフトジョギング 10:00~10:30 萩原		ウォーキング&ストレッチ 10:00~10:30 長岡		
スイミングレッスン 10:40~11:30 萩原・石川 ※テーマにのっての 練習となります	初心者水泳 10:40~11:10 大塚	チャレンジ4泳法 10:40~11:10 萩原	クロール・背泳ぎ 10:40~11:10 長岡	浮き棒体操 10:30~11:00 長岡	
	脂肪バイバイ 11:20~11:50 大塚	アクアピクス(40) 11:20~12:00 小土井	メニュースイム(初・中級) 11:20~11:50 萩原	初心者水泳 11:10~11:40 長岡	
アクアピクス(40) 12:00~12:40 小土井					
	マスターズ(50) 13:10~14:00 大塚				
	子供スクール開催時間(コースが制限されます)				
					中学・高校生コース 17:40~19:30 (3コース使用)
選手コース 18:50~20:30 (4コース使用)	選手コース 18:50~20:40 (4コース使用)	選手コース 18:50~20:20 (3コース使用)	選手コース 18:50~20:40 (4コース使用)		
		アクアピクス(40) 20:30~21:10 小土井		マスターズ(50) 20:00~20:50 大塚	
		初心者水泳 21:20~22:00 瀬下	クロール・背泳ぎ 21:00~21:40 石川		

NEW

- ※ プログラムが始まる10分前に、プールにお越しください。
- ※ 途中入場・途中退場はなるべくご遠慮ください。
- ※ プールエリアのご利用は閉館15分前までとなります。

準備体操は各自
でしっかりとお願い