2012年1～3月

	月		火		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	
9:00													9:00
	9:30～10:00 パワーヨガ 岩下		9:40～10:00 モーニングストレッチ 松井		9:40～10:20 コンディショニングフット 山内		9:40～10:10 ボディコンディショニング 瀬川		9:40～10:30 ピラティス 衣笠				
10:00	10:10～10:50 ZUMBA 岩下	10:20～10:50 リフレッシュウォーク 杉本	10:10～10:50 初級エアロ1 藤永	10:30～11:00 アクアビクス 北条			10:20～10:50 入門エアロ 河合	10:30～11:00 アクアビクス 西川			10:20～11:10 ヨガ 清水		10:00
					10:30～11:00 入門エアロ 江嶋	10:35～11:05 アクアビクス 山内			10:40～11:20 初級エアロ2 衣笠	10:45～11:15 アクアビクス 大石		10:30～11:00 アクアビクス 北条	
11:00	11:00～11:50 オリジナル 今入		11:00～11:40 初級エアロ2 藤永	11:15～11:55 スイミングレッスン 杉本	11:10～12:00 燃やせ、脂肪！ 江嶋	11:20～12:00 入門クロール 杉本	11:00～11:50 らくらくシェイプ 山本			11:30～12:10 はじめてスイミング 瀬川	11:20～11:50 ピラティス 清水		11:00
			11:50～12:50						11:30～12:10 ストリートダンス nao				
12:00	12:00～12:40 ルーシーダットン 広瀬		フリースタイルステップ 平野	11:55～12:15 自主トレ時間	12:10～13:20 気功太極拳	12:00～12:20 自主トレ時間	12:00～12:50 オリジナル 山本			12:10～12:30 自主トレ時間	12:00～13:00 オリジナル 藤原		12:00
					自主トレ時間				12:30～13:30 有料レッスン ハワイアンフラ HOOPなど 掲示板にて発表				
13:00				13:30～14:00 アクアビクス 村木	13:40～14:10 ボディコンディショニング 瀬川		13:20～14:20 健康武術太極拳 郭				13:10～13:40 気功太極拳 自主トレ時間		13:00
	13:40～14:40 ヨガ 広瀬	14:20～14:50 アクアビクス 大月	13:40～14:20 やさしいバレエ 大月		14:20～14:50 シェイプエクササイズ 麻中	14:30～15:00 アクアビクス 竹内（幸）		14:30～15:00 リフレッシュウォーク 松井	13:50～14:50 オリジナル 北条		13:50～14:30 コアコンディショニング 河合	14:30～15:10 スイミングレッスン 杉本	14:00
14:00	14:50～15:30 入門ストリートダンス Chiharu	15:20～16:00 スイミングレッスン 杉本	14:30～15:10 初級エアロ2 村木		15:00～15:40 キックシェイプ 麻中		14:30～15:00 入門エアロ 村木	15:20～16:00 スイミングレッスン 瀬川			14:40～15:20 メンズシェイプ 河合	15:10～15:30 自主トレ時間	
15:00	15:40～16:10 入門エアロ 大月	16:00～16:20 自主トレ時間	15:20～15:50 TAIKAN 松井		15:45～16:05 コンディショニングストレッチ 中島		15:10～15:50 ZUMBA 村木	16:00～16:20 自主トレ時間			15:30～16:00 入門エアロ 藤原		15:00
16:00									16:10～16:50 メンズシェイプ 藤永		16:10～16:30 ボールコンディショニング 松井		16:00
17:00									17:00～17:50 パワーヨガ 藤永				17:00
18:00													18:00
19:00													19:00
	19:30～20:10 美ヨガ 仲林		19:40～20:00 ボールコンディショニング 瀬川				19:50～20:20 TAIKAN 松井						
20:00	20:20～20:50 シェイプエクササイズ 坂本	20:30～21:00 アクアビクス 仲林	20:10～21:10 オリジナル 北条		20:10～20:40 シェイプエクササイズ 坂本	20:00～20:40 スイミングレッスン 杉本	20:30～21:20 燃やせ、脂肪！ 北条	20:30～21:00 アクアビクス 村木					20:00
21:00	21:00～22:00 オリジナル 藤原		21:20～22:00 ZUMBA 北条	21:15～21:45 リフレッシュウォーク 中島	20:50～21:20 入門エアロ 坂本	20:40～21:00 自主トレ時間	21:30～22:00 パワーヨガ 北条						21:00
22:00					21:30～21:50 コンディショニングストレッチ 白石								22:00
23:00													23:00

フリースタイルステップ及びボールコンディショニングは
定員制につき事前申込みが必要となります。
開始15分前にフロントにてご署名ください。

有料レッスンは掲示板にて発表となります。

インストラクター及び施設の諸事情により、スケジュールが変更となる場合がございます。