

プログラムスケジュール 2017年11月

月				水				木				
第1スタジオ	第2スタジオ	マシジム	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	マシジム	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	マシジム	プール	
はじめて太極拳 山口 10:30~11:20	Style+ 10:50~11:10 山田		アクアピクス 10:30~11:15 内海	●定員制 33名 ● UBOUND 山田 10:30~11:15	●定員制 35名 ● ピラティス 池田 10:20~11:05 参加券配布 10:00		ベビースイミング 10:30~11:30 (スクール)	FIGHT DO 坂田 10:30~11:15	サル サ Junko (エルメスダンスカンパニー) 10:30~11:30		成人スイミング 初心~上級 11:00~12:00 (スクール)	
リトモス 上間 11:45~12:30	Asty Yoga リフレッシュ 11:30~12:15 岩田	ためトレ 12:00~12:15		フラダンス キリナ 11:30~12:30	Style+ 11:30~11:50 山田		●受付11:30 定員20名 グループスイム はじめてクロール背泳ぎ 12:00~12:30 貴藤	メガダンス 成久 11:40~12:25	Asty Yoga リフレッシュ 11:45~12:30 水谷			
ZUMBA 上間 12:45~13:30	ビギナーピラティス 13:00~13:30 内海			ベシークエアロ 内海 13:00~13:45	なりきりPOPS あやの 12:05~12:50		成人スイミング 初心~上級 13:00~14:00 (スクール)		気功 渡邊 12:50~13:50	バレトン 寺澤 13:00~13:45		
FIGHT DO 平野雄 13:45~14:30			成人スイミング 初心~上級 14:00~15:00 (スクール)	●定員制 33名 ● アクション 丸山 14:10~14:55		ためトレ 13:30~13:45		ダンベルシェイプ 寺澤 14:05~14:50	コンディショニングバレエ エレナ 14:00~15:00		アクアピクス 酒井 14:00~14:45	
Asty Yoga フロー 14:45~15:30 内海				パワーヨガ RITSUKO 15:20~16:20	はつらつ健康教室 15:00~16:00 (スクール)		アクアピクス 袴田 14:15~15:00		ピギナーエアロ 酒井 15:10~15:50	ためトレ 15:30~15:45		幼児・ジュニア スイミング 15:30~16:30 (スクール)
リトル チャダダンス 15:50~16:40 (スクール)			幼児・ジュニア スイミング 15:30~16:30 (スクール)		キッズ クラシックバレエ 16:25~17:25 (スクール)		幼児・ジュニア スイミング 16:30~17:30 (スクール)		カワイ体育 幼児教室 16:30~17:20 (スクール)			幼児・ジュニア スイミング 16:30~17:30 (スクール)
キッズ チャダダンス 16:50~17:45 (スクール)			ジュニア スイミング 17:30~18:30 (スクール)	少林寺療法 17:30~18:30 (スクール)	ジュニア クラシックバレエ 17:30~18:30 (スクール)		ジュニア スイミング 17:30~18:30 (スクール)		カワイ体育 ジュニア教室 17:30~18:20 (スクール)			ジュニア スイミング 17:30~18:30 (スクール)
ジュニア チャダダンス 17:50~18:45 (スクール)												
メガダンス 大城 19:10~19:55	Style+ 19:30~19:50 水谷		●受付19:00 定員20名 グループスイム はじめてクロール背泳ぎ 19:30~20:00 長崎	FIGHT DO 内海 19:15~20:00			成人スイミング 初心~上級 19:30~20:30 (スクール)		マスターステップ 石塚 19:30~20:30	ボディコンディショニング 19:45~20:15 上間		アクアピクス 久保田 19:45~20:30
●定員制 35名 ● アクション 平野雄 20:10~20:55 参加券配布 19:40	Asty Yoga パワー 20:10~20:55 内海		アクアピクス 20:30~21:15 荒井	UBOUND 内海 20:15~21:00	Asty Yoga シェイプ 20:10~20:55 井上	ためトレ 20:30~20:45		●定員制 35名 ● アクション 20:45~21:15 上間 参加券配布 20:15	Asty Yoga フロー 20:40~21:25 岩田		●受付20:30 定員20名 グループスイム スイスクロール背泳ぎ 21:00~21:30 梶	
マスターステップ 高井 21:10~22:10	ヒップホップ YOCO 21:10~22:10			ミドルエアロ 真澄 21:15~22:15	ピラティス 三井 21:10~22:10		パラエティウォーキング 21:00~21:30 丸山		ZUMBA 上間 21:30~22:15			

金			
第1スタジオ	第2スタジオ	マシジム	プール
ZUMBA 米城 10:30~11:15	●定員制 40名 ● 足心ヨーガ 明石 (井坂ヨーガ研究所) 10:20~11:20 参加券配布 10:00	ためトレ 10:40~10:55	ベビースイミング 10:30~11:30 (スクール)
ミドルエアロ 米城 11:30~12:30	ボールリラクゼーション 11:35~12:05 杉浦		
●定員制 35名 ● アクション 13:15~13:45 平野	ベシークエアロ 杉浦 12:20~13:05		パラエティウォーキング 12:45~13:15 井上
FIGHT DO 14:00~14:30 内海	フラダンス 福富 14:00~15:00	ためトレ 13:30~13:45	●受付13:30 定員20名 グループスイム スイスクロール背泳ぎ 14:00~14:30 池井
らくらくウォーキング 15:05~15:35 内海			幼児・ジュニア スイミング 15:30~16:30 (スクール)
キッズ 新体操 16:30~17:20 (スクール)	キッズ Hip Hop 16:30~17:20 (スクール)		幼児・ジュニア スイミング 16:30~17:30 (スクール)
ジュニア 新体操 17:25~18:25 (スクール)	ジュニア Hip Hop 17:30~18:20 (スクール)		ジュニア スイミング 17:30~18:30 (スクール)
●定員制 30名 ● ウェービング 真澄 19:00~20:00	ビギナーピラティス 19:15~19:45 平野雄		
ベシークエアロ 真澄 20:15~21:00	パワーヨガ 佐々木 20:05~21:05	ためトレ 20:30~20:45	アクアピクス 大池 20:30~21:15
FIGHT DO エレナ 21:15~22:00			

土			
第1スタジオ	第2スタジオ	マシジム	プール
ミドルエアロ 酒井 10:15~11:15	●定員制 40名 ● 足心ヨーガ 小松 (井坂ヨーガ研究所) 10:15~11:15 参加券配布 10:00		幼児・ジュニア スイミング 10:30~11:30 (スクール)
FIGHT DO 酒井 11:30~12:15		ためトレ 11:30~11:50	幼児・ジュニア スイミング 11:30~12:30 (スクール)
バレトン 杉浦 12:30~13:15	●定員制 33名 ● PPFストレッチ 13:20~13:40 平野雄 PPFコアアウト 13:50~14:10 平野雄		アクアピクス 久保田 13:00~13:45
太極拳 樊孟 13:40~14:30			幼児・ジュニア スイミング 14:30~15:30 (スクール)
ZUMBA 早見 14:45~15:30			幼児・ジュニア スイミング 15:30~16:30 (スクール)
●定員制 35名 ● アクション 平野雄 15:50~16:35		ためトレ 16:30~16:45	ジュニア スイミング 16:30~17:30 (スクール)
FIGHT DO 山田 18:30~19:15	ピラティス 池田 18:30~19:15		成人スイミング 初心~上級 18:15~19:15 (スクール)
●定員制 33名 ● UBOUND 山田 19:30~20:15			成人スイミング マスターズ 19:20~20:20 (スクール)

日			
第1スタジオ	第2スタジオ	マシジム	プール
マスターエアロ 奈香(ゆ)			アクアピクス 長尾 10:45~11:30
ミドルステップ 奈香(ゆ)	Asty Yoga リフレッシュ 12:00~12:45		
●定員制 33名 ● UBOUND 13:15~14:00	ヒップホップ Shione 13:10~14:10		
リトモス 坂田 14:20~15:05			成人スイミング 中級~上級 14:30~15:30 (スクール)
メガダンス 坂田 15:20~16:05	●定員制 33名 ● PPFカーキット 16:15~16:35		

プログラムご利用にあたり

- 体調チェック(血圧測定)は必ず行いましょう ○服れを脱ぎたいようラゲージをしっかりとしましょう
- イヤーピース(イヤークラス)で行いましょう ○着替えは各自の持ち物です ○着替えは必ず持ち帰ります
- 水分補給は随時行いましょう ○初めに参加される方はスタッフまで声をかけてください

スタジオご利用にあたり

- 室内専用シューズをご利用ください ○事前の場所取りはお断りします
- 前後部分以降の入場はご遠慮ください ○マット使用後は必ず片付けをお願いします
- ※ヨガ・ピラティスのみ開始時刻後の入場はご遠慮ください
- 予約制プログラムはフロントカウンターにて整理券を配布いたします
- ※ご本人様の有効となります

プールご利用にあたり

- 顔から全身にしっかりとシャワーを浴びてください ○お風呂、洗濯物などはしっかりと乾燥してください
- 鏡、歯、コンタクトレンズなどは必ず拭き取ってください ○お風呂のご使用はお断りします
- 早着替えをしっかりと行い入水してください ○スイムキャップを必ず必ず着用してください
- コース内は右側通行となります ○プログラムは最大3コース使用する場合がございます
- プログラム開始後10分以内の入場はご遠慮ください

おねがい

○授業日の18:00以降スタートのレッスンは開催されませんのであらかじめご了承ください。

※開館は19:00となります。

○プログラム、担当インストラクターは都合により変更する場合があります