

2017年5月 プログラムスケジュール

月				水				木			
第1スタジオ	第2スタジオ	マシンジム	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	マシンジム	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	マシンジム	プール
はじめて太極拳 山口 10:30~11:20	Style+ 10:50~11:10 山田愛	ガイダンス 10:30~11:30	アクアピクス 10:30~11:15 余 語	● 定員制 33名 ● Ubound 山田愛 10:20~11:05 参加券配布 10:00	● 定員制 35名 ● ピラティス 池田 10:20~11:05 参加券配布 10:00		ベブースイミング 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	ガイダンス 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 キリナヘ 11:30~12:30	Style+ 11:30~11:50 岩田	ガイダンス 11:30~12:30	● 受付11:30 定員15名 グループスイム はじめてクロール背泳ぎ 12:00~12:30 齊藤	メガダンス 成 久 11:40~12:25	Asty Yoga リフレッシュ 11:45~12:30 内海		
ZUMBA 上 間 12:45~13:30	ビギナーピラティス 13:00~13:30 丸山			ベーシックエアロ 内海 13:00~13:45	Asty Yoga フロー 13:10~13:55 平野紀	ためトレ 13:30~13:45	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		ガイダンス 14:00~15:00	成人スイミング 初心~上級 14:00~15:00 (スクール)	● 定員制 35名 ● アクション 丸山 14:10~14:55		ガイダンス 14:30~15:30	アクアピクス 内海 14:15~15:00	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	ガイダンス 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)		幼児・ジュニア スイミング 15:30~16:30 (スクール)	ビギナーエアロ 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 チアダンス 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 チアダンス 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)	少林拳法 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 チアダンス 17:50~18:45 (スクール)		ガイダンス 18:30~19:30							ウエルネスヨガ 石 塚 18:30~19:15	ガイダンス 18:30~19:30	
メガダンス 大 城 19:10~19:55	Style+ 19:30~19:50 水谷		● 受付19:00 定員15名 グループスイム はじめてクロール背泳ぎ 19:30~20:00 長崎雄	FIGHT DO 内海 19:00~19:45		ガイダンス 19:00~20:00	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	ポ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	Asty Yoga パワー 20:10~20:55 内海	ガイダンス 20:30~21:30	アクアピクス 20:30~21:15 荒 井	● 定員制 33名 ● Ubound 内海 20:00~20:45 参加券配布 19:30	Asty Yoga シェイプ 20:05~20:50 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		ガイダンス 20:30~21:30	● 受付20:30 定員15名 グループスイム スイスイクロール背泳ぎ 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			モデルエアロ 篠 田 21:00~22:00	ピラティス 増 田 21:05~21:50	ガイダンス 21:15~22:15	パラエティウォーキング 21:00~21:30 丸山	ZUMBA 上 間 21:30~22:15	ビギナーピラティス 21:20~21:50 平野雄		

金			
第1スタジオ	第2スタジオ	マシンジム	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	ベブースイミング 10:30~11:30 (スクール)
モデルエアロ 米 城 11:30~12:30	ボールリラクゼーション 11:35~12:05 杉浦	ガイダンス 11:30~12:30	
	ベーシックエアロ 杉 浦 12:20~13:05		パラエティウォーキング 12:45~13:15 井上
● 定員制 35名 ● アクション 13:20~13:50 平野雄		ためトレ 13:30~13:45	
FIGHT DO 14:15~14:45 内海	フラダンス 福 富 14:00~15:00	ガイダンス 14:30~15:30	● 受付13:30 定員15名 グループスイム スイスイクロール背泳ぎ 14:00~14:30 池井
らくらくウォーキング 15:15~15:45 内海			
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 15:30~16:30 (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 ●			
ウェープリング 真 澄 19:00~20:00	ビギナーピラティス 19:15~19:45 平野雄	ガイダンス 19:00~20:00	
ZUMBA 真 澄 20:15~21:00	パワーヨガ 佐々木 20:05~20:55	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	有料サークル 21:15~22:15 詳細はイベントポスターを ご確認ください	ガイダンス 21:15~22:15	

土			
第1スタジオ	第2スタジオ	マシンジム	プール
モデルエアロ 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	ためトレ 10:40~10:55	
FIGHT DO 酒 井 11:30~12:15		ガイダンス 11:00~12:00	● 受付11:00 定員15名 グループスイム はじめてクロール背泳ぎ 11:30~12:00 井上
バレトン エレナ 12:30~13:15	● 参加券配布12:50 定員20名 ● FPFストレッチ 13:20~13:40 平野雄 ● 参加券配布13:20 定員20名 ● FPFワークアウト 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		ガイダンス 14:00~15:00	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 山田愛 18:15~19:00	ウエルネスヨガ 増 田 18:30~19:15	ガイダンス 18:00~19:00	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 山田愛 19:20~20:05 参加券配布 18:50			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	マシンジム	プール
マスターエアロ 余 香(ゆか)		ガイダンス 11:00~12:00	アクアピクス 長 尾 10:45~11:30
モデルステップ 余 香(ゆか)	Asty Yoga リフレッシュ 12:00~12:45		
● 定員制 33名 ● Ubound 13:15~14:00 参加券配布 12:45	ヒップホップ ARISA 13:10~14:10	ガイダンス 14:00~15:00	成人スイミング 中級~上級 14:30~15:30 (スクール)
リトモス 坂 田 14:20~15:05			
メガダンス 坂 田 15:20~16:05	● 参加券配布15:40 定員20名 ● FPFワークアウト 16:10~16:30		
● 参加券配布16:10 定員20名 ● FPFサーキット 16:40~17:00			

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 ○疲れを残さないようクールダウンをしっかりしましょう
 ○マイペース(ニコニコペース)で行いましょう ○皆様が気持ちよくご利用できるようマナーを守りましょう
 ○水分補給は随時行いましょう ○初めて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
 ○開始後5分以降の入場はご遠慮ください ○マット使用後は必ず汗を拭いてください
 ※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横にて整理券を配布いたします
 ※ご本人様のみ有効となります

プールご利用にあたり
 ○頭から全身にしっかりシャワーを浴びてください ○お化粧、整髪料などはしっかり落としてください
 ○お風呂、コンタクトレンズなどははずしてください ○道具のご使用はお断りします
 ○準備運動をしっかりしてから入水してください ○スイムキャップを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コース使用の場合がございます
 ○プログラム開始後10分以降の入場はご遠慮ください

おねがい
 ○祝祭日の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。
 ※閉館は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