

# プログラムスケジュール 2018.10～

月				水				木					
第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール		
10													
11	はじめて太極拳 山口 10:30～11:20	●定員33名● ●定員40名● Style+ 10:50～11:10 藤波 ●定員40名● Asty Yoga リフレッシュ 11:30～12:15 山田	●定員6名● FLOWNワークアウト 11:15～11:35	●定員33名● ●定員35名● UBOUND 前田 10:30～11:15	●定員35名● ピラティス 池田 10:20～11:05	●定員8名● ●定員8名● コートレーニング 11:00～11:20	●定員20名● ベビースイミング 10:30～11:30 (スクール)	●定員25名● ●定員33名● POWER CADIO 10:30～11:15 堀江	●定員40名● ●定員40名● サルサ Junko (エルメダンススタジオ) 10:30～11:30	●定員6名● ●定員6名● FLOWNワークアウト 11:00～11:20	●定員6名● 成人スイミング 初心～上級 11:00～12:00 (スクール)		
12	リトモス 上間 11:45～12:30	●定員8名● クロスサーキット 12:00～12:20	●定員8名● クロスサーキット 12:00～12:20	●定員8名● フラダンス キリナヘ 11:30～12:30	●定員8名● ●定員8名● style+ 11:30～11:50 藤波 ●定員8名● ●定員8名● なりきりPOPS あやの 12:05～12:50	●定員6名● ●定員6名● FLOWNワークアウト 12:00～12:20	●定員20名● ●定員20名● グループスイム はじめてワカール青泳ぎ 12:00～12:30 青森	●定員33名● ●定員33名● UBOUND 11:35～12:05 大矢	●定員40名● ●定員40名● Asty Yoga リフレッシュ 11:45～12:30 前田	●定員8名● ●定員8名● クロスサーキット 12:45～13:05			
13	ZUMBA 上間 12:45～13:30	●定員8名● ピグナーピラティス 13:00～13:30 山田		●定員8名● ベシクエアロ 内海 13:00～13:45	●定員8名● ●定員8名● Asty Yoga シェイ 13:10～13:55 井上	●定員8名● ●定員8名● コートレーニング 13:30～13:50	●定員20名● ●定員20名● 成人スイミング 初心～上級 13:00～14:00 (スクール)	●定員25名● ●定員25名● 気功 渡邊 12:50～13:50	●定員40名● ●定員40名● パレト 野並 12:45～13:30				
14	FIGHT DO 平野 13:45～14:30	●定員30名●	●定員6名● FFPワークアウト 14:00～14:20	●定員6名● 成人スイミング 初心～上級 14:00～15:00 (スクール)		●定員8名● ●定員8名● クロスサーキット 14:05～14:25	●定員20名● ●定員20名● アクアピクス 袴田 14:15～15:00	●定員25名● ●定員25名● ダンベルシェイプ 大矢 14:05～14:50	●定員40名● ●定員40名● コンディショニング ハレエ エレナ 14:00～15:00		●定員6名● アクアピクス 酒井 14:00～14:45		
15	POWER 丸山 14:45～15:15			●定員8名● 幼児・ジュニア スイミング 15:30～16:30 (スクール)			●定員20名● ●定員20名● 幼児・ジュニア スイミング 15:30～16:30 (スクール)	●定員25名● ●定員25名● ピグナーエアロ 酒井 15:10～15:50		●定員6名● ●定員6名● FLOWNワークアウト 15:30～15:50	●定員6名● 幼児・ジュニア スイミング 15:30～16:30 (スクール)		
16	リトルチアダンス 15:50～16:40 (スクール)		●定員8名● ●定員8名● FFPストレッチ 15:45～16:05	●定員8名● ●定員8名● 幼児・ジュニア スイミング 16:30～17:30 (スクール)	●定員8名● ●定員8名● キッズ・ジュニア体操教室 16:30～17:20 (スクール)		●定員20名● ●定員20名● 幼児・ジュニア スイミング 16:30～17:30 (スクール)	●定員25名● ●定員25名● キッズ・ジュニア体操教室 16:30～17:20 (スクール)			●定員6名● ●定員6名● 幼児・ジュニア スイミング 16:30～17:30 (スクール)		
17	キッズチアダンス 16:50～17:45 (スクール)		●定員8名● ●定員8名● FFPワークアウト 16:50～17:30	●定員8名● ●定員8名● ジュニアスイミング 17:30～18:30 (スクール)	●定員8名● ●定員8名● ジュニア クラシックバレエ 17:30～18:30 (スクール)		●定員20名● ●定員20名● ジュニアスイミング 17:30～18:30 (スクール)	●定員25名● ●定員25名● ジュニア体操教室 17:30～18:20 (スクール)			●定員6名● ●定員6名● ジュニアスイミング 17:30～18:30 (スクール)		
18	ジュニアチアダンス 17:50～18:45 (スクール)		●定員6名● ●定員6名● FLOWNワークアウト 17:50～18:30	●定員6名● ●定員6名● クロスサーキット 20:15～20:35	●定員33名● ●定員33名● UBOUND 内海 20:15～21:00		●定員20名● ●定員20名● 成人スイミング 初心～上級 19:30～20:30 (スクール)	●定員25名● ●定員25名● POWER CADIO 19:15～20:00 前田	●定員40名● ●定員40名● ウェルネスヨガ 石塚 19:15～20:00		●定員6名● ●定員6名● アクアピクス 久保田 20:00～20:45		
19	●定員30名● POWER 平野 19:15～20:00	●定員6名● ●定員6名● FLOWNワークアウト 19:35～19:55	●定員20名● ●定員20名● グループスイム はじめてワカール青泳ぎ 19:30～20:00 石川	●定員20名● ●定員20名● アクアピクス 荒井 20:30～21:15	●定員33名● ●定員33名● UBOUND 内海 20:15～21:00	●定員6名● ●定員6名● FLOWNワークアウト 19:35～19:55	●定員8名● ●定員8名● クロスサーキット 20:10～20:30	●定員25名● ●定員25名● マスターステップ 石塚 20:15～21:15	●定員40名● ●定員40名● ボクディコンディショニング 20:45～21:15 上間	●定員8名● ●定員8名● クロスサーキット 19:00～19:20	●定員8名● ●定員8名● クロスサーキット 19:35～19:55	●定員20名● ●定員20名● アクアピクス 久保田 20:00～20:45	
20	●定員33名● ●定員33名● ピグナーピラティス 20:15～20:45 丸山	●定員6名● ●定員6名● クロスサーキット 20:15～20:35	●定員8名● ●定員8名● クロスサーキット 20:50～21:10	●定員8名● ●定員8名● クロスサーキット 21:20～21:40	●定員8名● ●定員8名● リトモス 野並 21:15～22:00	●定員8名● ●定員8名● FLOWNワークアウト 21:20～21:40		●定員20名● ●定員20名● ZUMBA 上間 21:30～22:15			●定員8名● ●定員8名● クロスサーキット 20:10～20:30	●定員8名● ●定員8名● クロスサーキット 20:45～21:05	●定員20名● ●定員20名● アクアピクス 久保田 20:00～20:45
21	マスターステップ 高井 21:15～22:15	●定員8名● ●定員8名● ヒップホップ YOCO 21:15～22:15											
22													

金				土				日				
第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	
10												
11	ZUMBA 米城 10:30～11:15	●定員6名● ●定員6名● FLOWNワークアウト 10:45～11:05	●定員6名● ●定員6名● ベビースイミング 10:30～11:30 1～2コース使用 (スクール)	●定員40名● ●定員40名● ミドルエアロ 酒井 10:15～11:15	●定員40名● ●定員40名● 足心ヨーガ 小松 (非営利・ヨガ研究会) 10:20～11:20		●定員20名● ●定員20名● 幼児・ジュニア スイミング 10:30～11:30 (スクール)	●定員25名● ●定員25名● マスターエアロ 余吾 10:30～11:30		●定員6名● ●定員6名● FLOWNワークアウト 11:00～11:20	●定員6名● ●定員6名● アクアピクス 長尾 10:45～11:30	
12	ミドルエアロ 米城 11:30～12:30	●定員8名● ●定員8名● ポールリラクゼーション		●定員8名● ●定員8名● ミドルエアロ 酒井 11:30～12:15	●定員8名● ●定員8名● ポールリラクゼーション		●定員20名● ●定員20名● 幼児・ジュニア スイミング 11:30～12:30 (スクール)	●定員25名● ●定員25名● ミドルステップ 余吾 12:00～12:45	●定員40名● ●定員40名● Asty Yoga リフレッシュ 12:00～12:45			
13	FIGHT DO 山田 13:10～13:40		●定員20名● ●定員20名● パラエティックエアロ 12:45～13:15 井上	●定員8名● ●定員8名● パレト 杉浦 12:30～13:15		●定員6名● ●定員6名● FLOWNワークアウト 13:00～13:20	●定員20名● ●定員20名● アクアピクス 久保田 13:00～13:45	●定員25名● ●定員25名● 温替わり 新しいお風呂・お風呂 ご提供(お風呂) 13:15～14:00	●定員40名● ●定員40名● ヒップホップ SHIONE 13:10～14:10			
14	Asty Yoga フロ 14:05～14:50 大矢	●定員8名● ●定員8名● クロスサーキット 14:00～14:20	●定員8名● ●定員8名● グループスイム おいらのワカール青泳ぎ 14:00～14:30 池井	●定員8名● ●定員8名● 太極拳 樊 13:25～14:15		●定員8名● ●定員8名● FFPストレッチ 13:35～13:55	●定員20名● ●定員20名● 幼児・ジュニア スイミング 14:15～15:15 (スクール)	●定員25名● ●定員25名● リトモス 坂田 14:20～15:05		●定員8名● ●定員8名● クロスサーキット 14:05～14:25	●定員6名● ●定員6名● 成人スイミング 初心～上級 14:30～15:30 (スクール)	
15	らくらくウォーキング 15:05～15:35 大矢		●定員20名● ●定員20名● 幼児・ジュニア スイミング 15:30～16:30 (スクール)	●定員25名● ●定員25名● ZUMBA 早見 14:30～15:15		●定員8名● ●定員8名● FFPワークアウト 14:45～15:05	●定員20名● ●定員20名● 幼児・ジュニア スイミング 15:15～16:15 (スクール)	●定員25名● ●定員25名● 坂田 15:20～16:05				
16			●定員8名● ●定員8名● クロスサーキット 16:15～16:35	●定員8名● ●定員8名● POWER CADIO 15:30～16:15 堀江			●定員20名● ●定員20名● ジュニアスイミング 16:15～17:15 (スクール)			●定員6名● ●定員6名● クロスサーキット 16:15～16:35		
17	キッズ・ジュニア体操教室 16:30～17:20 (スクール)	●定員8名● ●定員8名● キッズHIP HOP 16:30～17:20 (スクール)		●定員8名● ●定員8名● 幼児・ジュニア スイミング 16:30～17:30 (スクール)	●定員8名● ●定員8名● キッズ新体操 16:30～17:20 (スクール)		●定員20名● ●定員20名● ジュニアスイミング 17:15～18:15 (スクール)					
18	ジュニア体操教室 17:30～18:20 (スクール)	●定員8名● ●定員8名● ジュニアHIP HOP 17:30～18:20 (スクール)		●定員8名● ●定員8名● ジュニアスイミング 17:30～18:30 (スクール)	●定員8名● ●定員8名● ジュニア新体操 17:25～18:25 (スクール)		●定員20名● ●定員20名● 成人スイミング 初心～上級 18:15～19:15 (スクール)					
19	●定員33名● ●定員33名● UBOUND 堀江 19:10～19:55	●定員8名● ●定員8名● コートレーニング 19:45～20:05	●定員8名● ●定員8名● ピグナーピラティス 19:15～19:45 平野	●定員33名● ●定員33名● UBOUND 山田 19:20～20:05	●定員33名● ●定員33名● ピラティス 池田 18:30～19:15			●定員20名● ●定員20名● マスターズスイム 丸山 19:20～20:20				
20	ベシクエアロ 真澄 20:15～21:00	●定員8名● ●定員8名● コートレーニング 20:15～21:00	●定員8名● ●定員8名● アクアピクス 金森 20:30～21:15									
21	FIGHT DO 平野 21:15～22:00	●定員8名● ●定員8名● ウェーブリング 真澄 21:15～22:15										
22												

祝祭日は17:00以降スタートする  
レッスンは開催されませんので  
あらかじめご確認のうえご了承下さい

プログラムや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ので  
あらかじめ連絡アプリにてご確認下さい。プログラム表はフロントにて配布しています。