

2017年8月 プログラムスケジュール

月				水				木			
メインスタジオ	ホットスタジオ	ファンクショナルエリア	プール	メインスタジオ	ホットスタジオ	ファンクショナルエリア	プール	メインスタジオ	ホットスタジオ	ファンクショナルエリア	プール
パレトン 戸田 10:30~11:20	Asty Yoga シェイブ 10:30~11:15 伊左		ベビースイミング 10:30~11:30 1~2コース使用(スクール)	FIGHT DO 伊左治 10:30~11:15	ビギナーピラティス 10:50~11:20 有田		アクアピクス 草川 10:45~11:30	リトモス 上間 10:30~11:15	フラダンス YOKO 10:30~11:30	UPAVITA Stretch 10:30~10:50 FPF Circuit 11:00~11:20	バラエティウォーキング 10:45~11:15 草川
ベーシックステップ 輪殿 11:45~12:30	HOTピラティス 12:00~12:45 三井	UPAVITA Core 12:00~12:20	はじめてスイム 初級カール青泳ぎスイム 山田 12:00~12:45	UBOUND 伊左治 11:35~12:20	Asty Yoga リフレッシュ 12:00~12:45 有田	FPF Circuit 12:30~12:50		ZUMBA 上間 11:35~12:20			はじめてスイム 初級カール青泳ぎスイム 11:45~12:15 草川
	足心ヨーガ 松岡 (井坂ヨーガ研究所) 13:00~14:00	FPF Stretch 13:00~13:20 FPF Workout 13:30~13:50		メガダンス 伊藤(好) 13:00~13:45		FPF Stretch 13:00~13:20 UPAVITA Workout 13:30~13:50			Asty Yoga フロー 12:30~13:15 有田		
やさしいバレエ 伊藤(美) 14:05~15:05	氣功 山田 14:30~15:30		アクアサーキット 14:15~14:45 草川	ウェーブリング 伊藤(好) 14:00~14:45	ビギナーエアロ 深谷 14:50~15:30		中級カール青泳ぎスイム 平泳ぎバタフライスイム 4:10~14:55 小松原	アクション 14:20~14:50 有田			アクアピクス 木下 14:15~15:00
キッズ体操教室 15:30~16:20 (スクール)	青盤エクササイズ 15:45~16:15 伊藤(美)		幼児・ジュニア スイミング 15:30~16:30 1~3コース使用(スクール)	キッズ体操教室 15:30~16:20 (スクール)			幼児・ジュニア スイミング 15:30~16:30 1~3コース使用(スクール)	キッズ体操教室 15:30~16:20 (スクール)	ベリーダンス EMI (エルメスダンスカンパニー) 15:10~16:10	UPAVITA Core 15:00~15:20 UPAVITA Stretch 15:30~15:50	幼児・ジュニア スイミング 15:30~16:30 1~3コース使用(スクール)
キッズ・ジュニア体操教室 16:30~17:20 (スクール)			幼児・ジュニア スイミング 16:30~17:30 1~5コース使用(スクール)	キッズ・ジュニア体操教室 16:30~17:20 (スクール)	クラシックバレエ 基本コース 16:30~17:30 (スクール)		幼児・ジュニア スイミング 16:30~17:30 1~5コース使用(スクール)	キッズ・ジュニア体操教室 16:30~17:20 (スクール)	初級 チアダンス 16:30~17:30 (スクール)		幼児・ジュニア スイミング 16:30~17:30 1~5コース使用(スクール)
ジュニア体操教室 17:30~18:20 (スクール)			ジュニアスイミング 17:30~18:30 1~5コース使用(スクール)	ジュニア体操教室 17:30~18:20 (スクール)	クラシックバレエ 初級コース 17:30~18:30 (スクール)		ジュニアスイミング 17:30~18:30 1~5コース使用(スクール)	ジュニア体操教室 17:30~18:20 (スクール)	中級 チアダンス 17:30~18:30 (スクール)		ジュニアスイミング 17:30~18:30 1~5コース使用(スクール)
			ジュニアスイミング 18:30~19:30 1~6コース使用(スクール)				ジュニアスイミング 18:30~19:30 1~6コース使用(スクール)				ジュニアスイミング 18:30~19:30 1~6コース使用(スクール)
アクション 中村 19:15~20:00				FIGHT DO 難波 19:15~20:00				UBOUND 中村 19:15~20:00			
FIGHT DO 中村 20:15~21:00	Asty Yoga リフレッシュ 20:15~21:00 横井	UPAVITA Core 20:15~20:35 UPAVITA Workout 20:45~21:05		アクション 堀江 20:15~21:00	HOTピラティス 20:25~21:10 三井	Women's UPAVITA Workout 20:10~20:30 Women's FPF Circuit 20:40~21:00	初・中級カール青泳ぎスイム 近藤 20:00~20:45	ZUMBA 早見 20:15~21:00	ビギナーピラティス 20:30~21:00 伊左治	UPAVITA Core 19:40~20:00 UPAVITA Workout 20:10~20:30 UPAVITA Neo 20:40~21:00	アクアピクス 近藤 20:30~21:15
ヒップホップ REMI 21:15~22:15	Asty Yoga パワー 21:20~22:05 杉本		アクアピクス 木下 21:15~22:00	UBOUND 小松原 21:20~22:05	Asty Yoga リフレッシュ 21:30~22:15 山本			FIGHT DO 小松原 21:15~22:00	Asty Yoga フロー 21:20~22:05 伊左		

金				土				日			
メインスタジオ	ホットスタジオ	ファンクショナルエリア	プール	メインスタジオ	ホットスタジオ	ファンクショナルエリア	プール	メインスタジオ	ホットスタジオ	ファンクショナルエリア	プール
UBOUND 中村 10:30~11:15	ストレッチ 10:20~10:40 山本 Reset+ 10:50~11:10 山本		ベビースイミング 10:30~11:30 1~2コース使用(スクール)	ZUMBA 上間 10:30~11:15	ウェルネスヨガ YUKI 10:30~11:30		幼児・ジュニアスイミング 9:30~10:30 1~4コース使用(スクール)		Asty Yoga リフレッシュ 10:30~11:15		
アクション 中村 11:45~12:30	Asty Yoga パワー 11:30~12:15 有田		アクアピクス 日高 12:00~12:45	リトモス 上間 11:35~12:20	キッズ・ジュニア 空手 11:45~12:45 (スクール)		幼児・ジュニア スイミング 10:30~11:30 1~4コース使用(スクール)			UPAVITA Workout 11:30~11:50 UPAVITA Core 12:00~12:20	アクアピクス 11:45~12:30
FIGHT DO 13:00~13:30 横井	太極拳 宮梅 12:45~13:45			アクション 難波 13:00~13:45			初級カール青泳ぎスイム 平泳ぎバタフライスイム 13:00~13:45 小松原	FIGHT DO 13:15~14:00			
サルサ Junko (エルメスダンスカンパニー) 14:00~15:00	Asty Yoga リフレッシュ 14:15~15:00 草川	FPF Stretch 14:10~14:30 FPF Circuit 14:40~15:00	初級平泳ぎバタフライスイム 14:15~14:45 山田	ウェーブリング 伊藤(好) 14:00~14:45	エイベックス キッズ&ティーンS 14:00~15:00 (スクール)		幼児・ジュニア スイミング 14:30~15:30 1~5コース使用(スクール)	交替わりレッスン 14:15~15:00			
キッズ体操教室 15:30~16:20 (スクール)	ビギナーピラティス 15:15~15:45 横井		幼児・ジュニア スイミング 15:30~16:30 1~3コース使用(スクール)	ベーシックエアロ 伊藤(好) 15:00~15:50	エイベックス キッズ&ティーンS 15:15~16:45 (スクール)		幼児・ジュニア スイミング 15:30~16:30 1~5コース使用(スクール)			FPF Workout 15:10~15:30 FPF Circuit 15:40~16:00	
キッズ・ジュニア体操教室 16:30~17:20 (スクール)	エイベックス キッズS 16:30~17:30 (スクール)		幼児・ジュニア スイミング 16:30~17:30 1~5コース使用(スクール)				ジュニアスイミング 16:30~17:30 1~5コース使用(スクール)				
ジュニア体操教室 17:30~18:20 (スクール)	エイベックス キッズB 17:40~18:40 (スクール)		ジュニアスイミング 17:30~18:30 1~5コース使用(スクール)	UBOUND 伊左治 17:40~18:10	エイベックス キッズ&ティーンN 17:00~18:30 (スクール)		ジュニアスイミング 17:30~18:30 1~4コース使用(スクール)				
			ジュニアスイミング 18:30~19:30 1~6コース使用(スクール)	FIGHT DO 杉本 18:25~19:10			マスターズスイム 小松原 18:45~19:45				
アクション 大竹 19:15~20:00	エイベックス ティーンB 18:50~20:20 (スクール)				Asty Yoga パワー 19:30~20:15 杉本						
UBOUND 難波 20:15~21:00		UPAVITA Core 20:45~21:05 FPF Circuit 21:15~21:35	初・中級平泳ぎバタフライ 小松原 20:30~21:15								
メガダンス 富田 21:20~22:05	Asty Yoga リフレッシュ 21:15~22:00 杉本										

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変更表をご確認下さい。プログラム表はフロントにて配布しています。