

プログラムスケジュール 2017年10月～

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
10											
11	パレトン 戸田 10:30～11:20	ウェルネスヨガ YUKI 10:30～11:15	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	ピギナーピラティス 有田 10:30～11:15		アクアビクス 草川 10:45～11:30	リトモス 上間 10:30～11:15	Asty Yoga リフレッシュ 山本 10:30～11:15	Stretch 10:30～10:50 Workout 11:00～11:20	パラエティックオーキング 10:45～11:15 草川
12	ベーシックステップ 義殿 11:45～12:30	ピギナーピラティス 伊左治 11:30～12:15	はじめまして! 初級90分青泳ぎスイム 山田 12:00～12:45	UBOUND 伊左治 11:35～12:20	Asty Yoga リフレッシュ 有田 11:30～12:15			ZUMBA 上間 11:35～12:20			はじめまして! 初級90分青泳ぎスイム 11:45～12:15 草川
13	足心ヨーガ 松岡 (井坂ヨーガ研究所) 13:00～14:00			メガダンス 伊藤(好) 13:00～13:45		Workout 13:00～13:20 FPF Circuit 13:30～13:50			ピギナーエアロ 木下 13:20～14:00	Asty Yoga フロー 12:30～13:15 有田	
14	ピギナーエアロ 深谷 14:20～15:00	氣功 山田 14:30～15:30	アクアサーキット 14:15～14:45 草川	ウェープリング 伊藤(好) 14:00～14:45	やさしいバレエ 伊藤(美) 14:15～15:15		中級90分青泳ぎスイム 平泳ぎ90分スイム 4:10～14:55小松原	アクション 14:15～14:45 有田	Asty Yoga リフレッシュ 伊左治 4:10～14:55		アクアビクス 木下 14:15～15:00
15	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 1～5コース使用(スクール)	キッズ体操教室 15:30～16:20 (スクール)	骨盤エクササイズ 伊藤(美) 15:30～16:00		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)	キッズ体操教室 15:30～16:20 (スクール)	ベリーダンス EMI (エムスタダンスカンパニー) 15:10～16:10	Core 15:00～15:20 Stretch 15:30～15:50	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)
16	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)
17	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)
18	アクション 中村 19:15～20:00		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 難波 19:15～20:00			UBOUND 中村 19:15～20:00				ジュニアスイミング 18:30～19:30 1～6コース使用(スクール)
19	FIGHT DO 中村 20:15～21:00	Asty Yoga リフレッシュ 山本 20:15～21:00	コア 20:15～20:35 Workout 20:45～21:00	アクション 堀江 20:15～21:00	ピギナーピラティス 大竹 20:15～21:00	Workout 20:10～20:30 Women's FPF Circuit 20:40～21:00	初・中級90分青泳ぎスイム 近藤 20:00～20:45	ZUMBA 早見 20:15～21:00	Asty Yoga パワー 20:15～21:00 有田	Core 19:40～20:00 Workout 20:10～20:30 Neo 20:40～21:00	アクアビクス 近藤 20:30～21:15
20	ヒップホップ EMIRU 21:15～22:15	Asty Yoga パワー 21:20～22:05 杉本	アクアビクス 木下 21:15～22:00	UBOUND 小松原 21:20～22:05	Asty Yoga リフレッシュ 山本 21:15～22:00			FIGHT DO 小松原 21:15～22:00	Asty Yoga フロー 21:15～22:00 伊左治		
21											
22											
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
10											
11	UBOUND 中村 10:30～11:15		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 10:30～11:15		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 山本 10:30～11:15		
12	アクション 中村 11:30～12:15		アクアビクス 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 11:30～12:30 1～5コース使用(スクール)			Workout 11:30～11:50 Core 12:00～12:20	アクアビクス 11:45～12:30
13	太極拳 宮橋 12:45～13:45			アクション 難波 13:00～13:45			初級90分青泳ぎスイム 平泳ぎ90分スイム 13:00～13:45 小松原		週替わりレッスン 13:15～14:00		
14	サルサ Junko (エムスタダンスカンパニー) 14:00～15:00	FPF Stretch 14:10～14:30 FPF Circuit 14:40～15:00	初級平泳ぎ90分スイム 14:15～14:45 山田	ウェープリング 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)		週替わりレッスン 14:15～15:00		
15	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 1～5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	
16	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)		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 16:30～17:30 1～5コース使用(スクール)				
17	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)	UBOUND 伊左治 17:40～18:10			ジュニアスイミング 17:30～18:30 1～4コース使用(スクール)				
18			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				
19					Asty Yoga パワー 19:30～20:15 杉本						
20	UBOUND 難波 20:15～21:00	Core 20:45～21:05	初・中級平泳ぎ90分スイム 浦山 20:30～21:15								
21	メガダンス 富田 21:15～22:00	女性限定 Asty Yoga リフレッシュ 杉本 21:15～22:00									
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。