

# プログラムスケジュール

## 2018.5~

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	予約制 ウェルネスヨガ YUKI 10:30~11:15	ベビースイミング 10:30~11:30 (スクール)	FIGHT DO 伊左治 10:30~11:15	予約制 ビギナーピラティス 杉本 10:30~11:15		アクアビクス 重松 10:45~11:30	リトモス 上間 10:30~11:15	予約制 Asty Yoga リフレッシュ 10:30~11:15	Stretch 10:30~10:50	
12	ベビーステップ 舞殿 11:45~12:30	予約制 ビギナーピラティス 大竹 11:30~12:15	はじめまして! 初級ロール青泳ぎタイム 山田 12:00~12:45	予約制 UBOUND 伊左治 11:35~12:20	予約制 Asty Yoga リフレッシュ 11:30~12:15 杉本			ZUMBA 上間 11:35~12:20		Workout 11:00~11:20	はじめまして! 初級ロール青泳ぎタイム 山田 11:45~12:15
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			予約制 Asty Yoga フロー 12:30~13:15 伊左治		
14	ビギナーエアロ 深谷 14:20~15:00	気功 山田 14:30~15:30		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		中級ロール青泳ぎタイム 平泳ぎ/カラライム 14:10~14:55 島崎	ピギナーエアロ 木下 13:20~14:00	ACTION 14:15~14:45 中村	Asty Yoga リフレッシュ 14:10~14:55 杉本	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 (1~3コース使用)	キッズ体操教室 15:30~16:20 (スクール)	骨盤エクササイズ 15:30~16:00 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)	キッズ体操教室 15:30~16:20 (スクール)	ベリーダンス EMI (エラスティクスカンパニー) 15:10~16:10	Core 15:00~15:20	幼児・ジュニア スイミング 15:30~16:30 (1~3コース使用)
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 (1~6コース使用)	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 (1~6コース使用)	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)	Stretch 15:30~15:50	幼児・ジュニア スイミング 16:30~17:30 (1~6コース使用)
17	ジュニア体操教室 17:30~18:30 (スクール)		ジュニアスイミング 17:30~18:30 (1~6コース使用)	ジュニア体操教室 17:30~18:30 (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 (1~6コース使用)	ジュニア体操教室 17:30~18:30 (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 (1~6コース使用)
18	インストラクター 予約制 ACTION 19:15~20:00		ジュニアスイミング 18:30~19:30 (1~6コース使用)	FIGHT DO 杉本 19:15~20:00				予約制 UBOUND 伊左治 19:15~20:00		Core 19:40~20:00	ジュニアスイミング 18:30~19:30 (1~6コース使用)
19	インストラクター 予約制 FIGHT DO 舞波 20:15~21:00			予約制 ACTION 島崎 20:15~21:00	予約制 ビギナーピラティス 大竹 20:15~21:00	Workout 20:10~20:30		ZUMBA 早見 20:15~21:00	予約制 Asty Yoga パワー 20:15~21:00 杉本	Workout 20:10~20:30	中級ロール青泳ぎタイム 浦山 20:00~20:45
20	予約制 Asty Yoga リフレッシュ 20:15~21:00 山本	Core 20:15~20:35		予約制 UBOUND 島崎 21:20~22:05	予約制 Asty Yoga リフレッシュ 21:15~22:00 山本	Workout 20:40~21:00	アクアビクス 近藤 20:30~21:15	FIGHT DO 中村 21:15~22:00	予約制 Asty Yoga フロー 21:15~22:00 伊左治	Core 20:40~21:00	
21	予約制 Asty Yoga パワー 21:20~22:05 杉本	Workout 20:45~21:05	アクアビクス 木下 21:15~22:00							Neo 20:40~21:00	
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	予約制 UBOUND 中村 10:30~11:15			ZUMBA 上間 10:30~11:15	予約制 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)				
11			ベビースイミング 10:30~11:30 (1~2コース使用)				幼児・ジュニア スイミング 10:30~11:30 (1~6コース使用)		予約制 Asty Yoga リフレッシュ 10:30~11:15		
12	FIGHT DO 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)			Workout 11:30~11:50	アクアビクス 11:45~12:30
13	太極拳 宮橋 12:45~13:45			予約制 ACTION 大竹 13:00~13:45			初級ロール青泳ぎタイム 平泳ぎ/カラライム 13:00~13:45 島崎		週替わりレッスン 13:15~14:00		
14	サルサ Junko (エラスティクスカンパニー) 14:00~15:00	予約制 Asty Yoga リフレッシュ 14:15~15:00 中野	初級平泳ぎ/カラライム 14:15~14:45 山田	ウェープリング 伊藤(好) 14:00~14:45					予約制 週替わりレッスン 14:15~15:00	FPF (Workout) 15:10~15:30	
15	キッズ体操教室 15:30~16:20 (スクール)	予約制 ビギナーピラティス 伊左治 15:15~16:00	幼児・ジュニア スイミング 15:30~16:30 (1~5コース使用)	ベビーステップ エアロ 伊藤(好) 15:00~15:50	エイベックス キッズ&ティーンS 15:45~16:45 (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)			FPF (Workout) 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)				ジュニアスイミング 16:30~17:30 (1~5コース使用)				
17	ジュニア体操教室 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)	予約制 UBOUND 伊左治 17:40~18:10	エイベックス キッズ&ティーン 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)				
18			ジュニアスイミング 18:30~19:30 (1~6コース使用)	FIGHT DO 杉本 18:25~19:10	予約制 Asty Yoga パワー 19:30~20:15 杉本						
19	予約制 UBOUND 島崎 20:15~21:00	Core 20:45~21:05	初級平泳ぎ/カラライム 浦山 20:30~21:15				マスターズスイム 島崎 18:45~19:45				
20	予約制 Asty Yoga リフレッシュ 21:15~22:00 山本	FPF (Circuit) 21:15~21:35									
21	メガダンス 伊藤 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。