

プログラムスケジュール2018.11～

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
	予約制 パレトン 戸田 10:30~11:20		ベビースイミング 10:30~11:30 1~2コース使用(スクール)	予約制 POWER CARDIO 中西 10:30~11:15	予約制 ピキナーピラティス 中西 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 山本 10:30~11:15		クロスサーキット 11:00~11:20
	ベーシックステップ 鶴殿 11:45~12:30		ほじめてスイム 初級クロール背泳ぎスイム 山田 12:00~12:45	予約制 UBOUND 山中 11:35~12:20	予約制 Asty Yoga リフレッシュ 伊左治 11:30~12:15		クロスサーキット 12:30~13:20	ZUMBA 上間 11:35~12:20	予約制 Asty Yoga フロー 伊左治 12:30~13:15		クロスサーキット 12:30~12:50
	足心ヨーガ 松岡 (井坂ヨーガ研究所) 13:00~14:00	UPAVILA stretch 13:00~13:20 UPAVILA Core 13:30~13:50		メガダンス 伊藤(好) 13:00~13:45		クロスサーキット 13:00~13:20 ボディージャスト 13:30~13:50		ピギナーエアロ 内海 13:20~14:00	予約制 Asty Yoga リフレッシュ 伊左治 14:10~14:55	増設 ボディージャスト 14:30~14:50 UPAVILA Core 15:00~15:20 Stretch 15:30~15:50	アクアビクス 岩瀬 14:15~15:00
	ピギナーエアロ 深谷 14:20~15:00		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)	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		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)	予約制 POWER 中村 14:15~14:45	ベリールダンス Mei (エルメスダンスカンパニー) 15:10~16:10		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 16:30~17:30 1~6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 1~6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 1~6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)		ジュニアスイミング 17:30~18:30 1~6コース使用(スクール)	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(スクール)	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(スクール)
	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 18:30~19:30 1~6コース使用(スクール)	リトモス 池田 19:00~19:45			ジュニアスイミング 18:30~19:30 1~6コース使用(スクール)	予約制 UBOUND 内海 19:15~20:00	予約制 やさしいヨガ 玉島 19:15~20:00	UPAVILA 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(スクール)
	予約制 POWER CARDIO 日比 19:15~20:00			予約制 POWER 柴山 20:15~21:00	予約制 ピキナーピラティス 伊左治 20:15~21:00	Women'sクロスサーキット 20:20~20:40	アクアビクス 近藤 20:30~21:15	ZUMBA 早見 20:15~21:00	予約制 パワーヨガ 玉島 20:15~21:00	UPAVILA Workout 20:10~20:30	初・中級クロール・背泳ぎスイム 浦山 20:00~20:45
	FIGHT DO 島崎 20:15~21:00	クロスサーキット 20:30~20:50	アクアビクス 岩瀬 20:30~21:15	予約制 UBOUND 小岩井 21:20~22:05	予約制 Asty Yoga リフレッシュ 山本 21:15~22:00	クロスサーキット 21:10~21:30		FIGHT DO 内海 21:15~22:00			
	予約制 Asty Yoga リフレッシュ 山本 21:20~22:05	クロスサーキット 21:20~21:40									

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
予約制 UBOUND 内海 10:20~11:05	予約制 やさしいヨガ 貴田 10:15~11:00		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	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(スクール)		予約制 週替わりレッスン 10:30~11:15		
時間変更 FIGHT DO 内海 11:25~11:55	予約制 パワーヨガ 貴田 11:15~12:00		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 10:30~11:30 1~4コース使用(スクール)			Workout 11:30~11:50 UPAVILA Core 12:00~12:20	アクアビクス 11:45~12:30
太極拳 宮梅 12:45~13:45				予約制 POWER 山本 13:15~13:45			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)				
サルサ Junko (エルメスダンスカンパニー) 14:00~15:00	予約制 Asty Yoga リフレッシュ 中西 14:15~15:00	UPAVILA Stretch 14:10~14:30 UPAVILA Circuit 14:40~15:00	初級平泳ぎバタフライスイム 山田 14:15~14:45	ウェープリング 伊藤(好) 14:00~14:45			初級クロール背泳ぎスイム 平泳ぎバタフライスイム 島崎 13:00~13:45	予約制 週替わりレッスン 13:15~14:00	予約制 パワーヨガ 山田 14:15~15:00		
キッズ体操教室 15:30~16:20 (スクール)	予約制 ピキナーピラティス 日比 15:15~16:00		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 15:45~16:45 (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(スクール)			クロスサーキット 15:10~15:30	
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(スクール)		エイベックス キッズ&ティーン B&N 17:00~18:30 (スクール)		ジュニアスイミング 15:30~16:30 1~6コース使用(スクール)				
ジュニア体操教室 17:30~18:30 (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 1~6コース使用(スクール)	予約制 UBOUND 伊左治 17:40~18:10			ジュニアスイミング 16:30~17:30 1~6コース使用(スクール)				
	エイベックス ティーンB 18:50~20:20 (スクール)	クロスサーキット 19:30~19:50	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 内海 18:25~19:10	予約制 Asty Yoga パワー 19:30~20:15 内海		ジュニアスイミング 17:30~18:30 1~4コース使用(スクール)				
予約制 UBOUND 中村 20:15~21:00	予約制 Asty Yoga リフレッシュ 山本 21:15~22:00	クロスサーキット 21:10~21:30	初・中級平泳ぎバタフライスイム 浦山 20:30~21:15				マスターズスイム 島崎 18:45~19:45				
メガダンス 伊藤 21:15~22:00	女性限定										

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。