

プログラムスケジュール 2018.4～

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	ピグナーピラティス 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	Asty Yoga リフレッシュ 10:30~11:15 山本	Stretch 10:30~10:50 Workout 11:00~11:20	
12	ベアチングステップ 義殿 11:45~12:30	ピグナーピラティス 大竹 11:30~12:15	はじめでスイム 初級70~90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 11:30~12:15 杉本			ZUMBA 上間 11:35~12:20			はじめでスイム 初級70~90分青泳ぎスイム 11:45~12:15 山田
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			Asty Yoga フロー 12:30~13:15 伊左治		
14	ピグナーエアロ 深谷 14:20~15:00	氣功 山田 14:30~15:30		ウェープリング 伊藤(美) 14:00~14:45	やさしいバレエ 伊藤(美) 14:15~15:15		中級70~90分青泳ぎスイム 平泳ぎ/カラスイム 14:10~14:55 島崎	ピグナーエアロ 木下 13:20~14:00	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(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 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(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 1~3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 1~6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)
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(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)
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)		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 19:15~20:00				UBOUND 伊左治 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	アクション 中村 19:15~20:00			アクション 島崎 20:15~21:00	ピグナーピラティス 大竹 20:15~21:00	Workout 20:10~20:30 Women's FPF Circuit 20:40~21:00	アクアビクス 近藤 20:30~21:15	ZUMBA 早見 20:15~21:00	Asty Yoga パワー 20:15~21:00 杉本	Core 19:40~20:00 Workout 20:10~20:30 FPF Circuit 20:40~21:00 Neo 20:40~21:00	初級70~90分青泳ぎスイム 浦山 20:00~20:45
20	FIGHT DO 中村 20:15~21:00	Asty Yoga リフレッシュ 20:15~21:00 山本		アクション 島崎 20:15~21:00	ピグナーピラティス 大竹 20:15~21:00			ZUMBA 早見 20:15~21:00	Asty Yoga パワー 20:15~21:00 杉本		初級70~90分青泳ぎスイム 浦山 20:00~20:45
21		Asty Yoga パワー 21:20~22:05 杉本	アクアビクス 木下 21:15~22:00	UBOUND 島崎 21:20~22:05	Asty Yoga リフレッシュ 21:15~22:00 水谷			FIGHT DO 中村 21:15~22:00	Asty Yoga フロー 21:15~22:00 伊左治		
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 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(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 大竹 13:00~13:45			初級70~90分青泳ぎスイム 平泳ぎ/カラスイム 13:00~13:45 島崎				
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/カラスイム 14:15~14:45 山田	ウェープリング 伊藤(好) 14:00~14:45					週替わりレッスン 13:15~14:00		
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)	ベアチングエアロ 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)			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S 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 17:30~18:30 (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)	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)		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	Asty Yoga パワー 19:30~20:15 杉本		マスターズスイム 島崎 18:45~19:45				
19	UBOUND 島崎 20:15~21:00	女性限定 Core 20:45~21:05	初級平泳ぎ/カラスイム 浦山 20:30~21:15								
20											
21	メガダンス 伊藤 21:15~22:00	Asty Yoga リフレッシュ 21:15~22:00 山本									
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。