

プログラムスケジュール 2017.6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 |
| | | | | | | | | | | | |
| パレトン 戸田 10:30~11:20 | Asty Yoga シェイブ 10:30~11:15 伊左治 | OPAVITA Stretch 11:30~11:50 | 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 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 | OPAVITA Stretch 10:30~10:50 OPAVITA FPF 11:30~11:20 | 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 鶴殿 11:45~12:30 | HOTピラティス 12:00~12:45 三井 | OPAVITA Core 12:00~12:20 | はじめてスイム 初級クロール背泳ぎスイム 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 初級クロール背泳ぎスイム 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 OPAVITA Workout 13:30~13:50 | | | Asty Yoga フロー 12:30~13:15 有田 | | |
| やさしいパレエ 伊藤(美) 14:05~15:05 | 気功 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 | | | 中級クロール背泳ぎスイム 平泳ぎバタフライスイム 14:10~14:55 小松原 | ピギナーエアロ 木下 13:20~14:00 | | | 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) | 骨盤エクササイズ 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) | ピギナーエアロ 深谷 14:50~15:30 | | 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) | ベリータン EMS (エルメスタンスカンパニー) 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・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) | クラシックパレエ 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) | クラシックパレエ 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 | | 時間変更 | | FIGHT DO 難波 19:15~20:00 | | 時間変更 | | 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 | OPAVITA Core 20:15~20:35 OPAVITA Workout 20:45~21:05 | | アクション 小松原 20:15~21:00 | HOTピラティス 20:25~21:10 三井 | Women's OPAVITA Workout 20:10~20:30 Women's FPF Circuit 20:40~21:00 | 初・中級クロール背泳ぎスイム 近藤 20:00~20:45 | ZUMBA 早見 20:15~21:00 | ピギナーピラティス 20:30~21:00 伊左治 | OPAVITA Core 19:40~20:00 OPAVITA Workout 20:10~20:30 OPAVITA Neo 20:40~21:00 | 担当変更 |
| ヒップホップ REMI 21:15~22:15 | Asty Yoga シェイブ 21:20~22:05 伊左治 | | 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 杉本 | | | FIGHT DO 小松原 21:15~22:00 | Asty Yoga フロー 21:20~22:05 伊左治 | | アクアピクス 近藤 20:30~21:15 |

| 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) 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) | | 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 11:30~12:30 1~5コース使用(スクール) | | | OPAVITA Workout 11:30~11:50 OPAVITA 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 | | | 初級クロール背泳ぎスイム 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 Mei (エルメスタンスカンパニー) 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 Workout 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) | OPAVITA Core 14:00~14:20 OPAVITA Workout 14:30~14:50 OPAVITA Stretch 15:00~15:20 | 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 | | |
| キッズ体操教室 15:30~16:20 (スクール) | ピギナーピラティス 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) | 担当変更 | | | 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) | | | FIGHT DO 杉本 18:30~19:15 | Asty Yoga パワー 19:30~20:15 有田 | | | | | | |
| UBOUND 難波 20:15~21:00 | | 時間変更 | | | | | | | | | |
| 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 | OPAVITA 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 | | | | | | | | |

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。