

2017年 5月

プログラムスケジュール

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								
10															
11	パレト 戸田 10:30~11:20	Asty Yoga シェイブ 10:30~11:15 伊左	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	リモス 上間 10:30~11:15	フラダンス YOKO 10:30~11:30	UPAVITA Stretch 10:30~10:50	ウエティウキョウ 10:45~11:15 草川				
12	ベシックスステップ 編殿 11:45~12:30	HOTピラティス 12:00~12:45 三井	はじめてスイム 初級70~80歳泳ぎスイム 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			ZUMBA 上間 11:35~12:20				はじめてスイム 初級70~80歳泳ぎスイム 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					Asty Yoga フロー 12:30~13:15 有田						
14	やさしいバレエ 伊藤(美) 14:05~15:05	氣功 山田 14:30~15:30	アクアサーキット 14:15~14:45 草川	ウエープリング 伊藤(好) 14:00~14:45				中級70~80歳泳ぎスイム 平泳ぎハワイスイム 14:10~14:55 小松原	ピギナーエアロ 木下 13:20~14:00	ピギナーピラティス 13:30~14:00 大竹		アクアピクス 木下 14:15~15:00			
15					ピギナーエアロ 深谷 14:50~15:30						UPAVITA Core 15:00~15:20				
16	キッズ体操教室 15:30~16:20 (スクール)	青盤エクササイズ 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)				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)	ベリダンス EMI (エルメダンスカンパニー) 15:10~16:10	UPAVITA 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)			
17	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 (スクール)			
18	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)			
19			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)			
20	アクション 中村 19:15~20:00			FIGHT DO 難波 19:15~20:00				UBOUND 中村 19:15~20:00							
21	FIGHT DO 中村 20:15~21:00	Asty Yoga リフレッシュ 20:15~21:00 横井		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 UPAVITA Workout 20:00~20:20		Women's FPF Circuit 20:30~20:50	初・中級70~80歳泳ぎスイム 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	UPAVITA Core 19:40~20:00	UPAVITA Workout 20:10~20:30	UPAVITA Neo 20:40~21:00	アクアピクス 日高 20:30~21:15
22	ヒップホップ REMI 21:15~22:15	Asty Yoga シェイブ 21:20~22:05 伊左	UPAVITA Core 21:15~21:35	UPAVITA Workout 21:45~22:05	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					

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	ストレッチ 10:20~10:40 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	ウエルネスヨガ 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)								
12	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)								
13	FIGHT DO 13:00~13:30 横井	太極拳 宮橋 12:45~13:45		アクション 難波 13:00~13:45			初級70~80歳泳ぎスイム 平泳ぎハワイスイム 13:00~13:45 小松原		FIGHT DO 13:15~14:00						
14	サルサ Mei (エルメダンスカンパニー) 14:00~15:00	Asty Yoga リフレッシュ 14:15~15:00 草川	UPAVITA Stretch 14:10~14:30	ウエープリング 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)	UPAVITA Core 14:30~14:20									
15		ピギナーピラティス 15:15~15:45 横井	UPAVITA Circuit 14:40~15:00	ベシックスエアロ 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)	UPAVITA Workout 14:30~14:50			週替わりレッスン 14:15~15:00						
16	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)			UPAVITA Stretch 15:30~15:20						UPAVITA Core 12:00~12:20	UPAVITA Workout 11:30~11:50	UPAVITA Circuit 15:10~15:30	UPAVITA Circuit 15:40~16:00
17	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)												
18	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 17:40~18:30	エイベックス キッズ&ティーンN 17:00~18:30 (スクール)										
19			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 伊左治 18:30~19:15											
20	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)			Asty Yoga パワー 19:30~20:15 有田										
21	UBOUND 難波 20:15~21:00		初・中級70~80歳泳ぎスイム 20:30~21:15												
22	メガダンス 高田 21:20~22:05	Asty Yoga リフレッシュ 21:15~22:00 杉本	UPAVITA Workout 21:15~21:35												

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。