

2018/4

2018/4

月	火		TIME	水		木		金		TIME	土		日	
	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール
			9							9				
			10	ピラティスベーシック 9:50~10:40 天峰	初級スイム 10:40~11:10 西本		やまおく体操 代謝アップ 10:00~10:20 尾高	ジュニア スイミング 10:20~11:30 7使用	呉式太極拳(規定) 王 9:45~10:45	10	シンプルエアロLo 10:20~11:10 天峰	ジュニア スイミング 10:20~11:30 7使用	骨盤体操 10:30~10:50 尾高	ジュニア スイミング
			11	シンプルエアロLo 10:50~11:40 天峰	チャレンジ500・800 11:20~12:00 西本 6.5.4.3コース	マスターズスイム 上級スイム 10:30~11:15 国川 6.5.4.3コース	テクニカルエアロLo 10:30~11:20 小竹森	ウォーキング 11:40~12:10 尾高 7コース	ラテンエアロ 11:00~11:50 石川	11	腰痛改善教室 11:20~12:00 西本	チャレンジ500・800 11:30~12:10 国川 6.5.4.3コース	体幹トレーニング 11:00~11:20 尾高	9:00~10:10 3~6使用 10:10~12:30 4~7使用
			12	骨盤体操 12:00~12:20 尾高	アクアビクス 12:05~12:50 中務 7.6コース	ZUMBA 11:30~12:20 小林	はじめてエアロ 12:30~13:10 天峰	ピラティスベーシック 12:05~12:45 大橋	リフレッシュヨーガ 12:00~12:50 千合	12	アルティメット ボクシング 12:40~13:30 RIKIYA		シンプルエアロHi 11:30~12:20 徳丸	
			13	テクニカルエアロLo 13:30~14:20 中務		フラダンス 13:00~14:00 田中	おなか引き締め 13:15~13:25 天峰		シンプルエアロHi 13:00~13:50 千合	13			卓球フリー 12:30~14:30	
			14		ジュニア スイミング					14				
			15		ジュニア スイミング					15				
			16		卓球フリー 13:30~14:30					16				
			17							17				
			18		ジュニア スイミング					18	予約はいりません どなたでも参加 していただけます	ジュニア スイミング		
			19	シックスパック 19:05~19:20 尾高	ジュニア スイミング 16:30~18:30 3~7使用 18:30~20:30 3~6使用	スタイルアップ 19:05~19:20 福田	やまおく体操 ダイエット 19:05~19:20 西本	クロスシェイプ 19:05~19:15 徳丸	ジュニア スイミング 16:30~18:30 3~7使用 18:30~20:30 3~6使用	19	2週目・4週目 ダイエットセミナー 19:05~19:20	マスターズスイム 20:00~21:00 平岡 6.5.4.3コース		
			20	プレイング・ヨーガ 19:30~20:20 尾高		ピラティス ベーシック 19:30~20:20 天峰	パンプアップ 19:30~19:55 西本	テクニカルエアロHi 19:20~20:20 中務		20	ZUMBA 19:30~20:20 原田			
			21	アルティメット ボクシング 20:30~21:20 TAKAHIRO	チャレンジ 800~1300 20:30~21:10 西本 6.5コース	ラテンエアロ 20:30~21:20 石川	上級スイム 20:30~21:15 尾高 6.5.4.3コース	ZUMBA 20:45~21:45 小林	初級スイム 20:30~21:00 西本 7コース	21				
			22							22				
			TIME	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	TIME	スタジオ	プール	スタジオ	プール

休館日

プールコース表示

スタート練習は
レッスン内で行いま

マークは
初めての方に
おすすめの
レッスンです。