2017年6月5日(月)～6月11日(日) グループエクササイズ スケジュール

5日(月)

Aスタジオ
- 研修

Bスタジオ
- 10:10～11:00 朝ヨガ50 宮下知子
- 11:10～12:00 スタートエアロ 中村彰子
- 12:10～13:00 ムーヴィングヨガ 宮下知子
- 13:15～13:45 POWER 30 KOH 定員30名
- 13:55～14:55 楊名時気功太極拳 上村千代子
- 18:00～18:45 スタジオオリエンテーション Tomomi（スタジオ初心者専用レッスン 要予約）
- 19:00～19:30 CORE Michy（定員20名）
- 20:05～21:05 CENTERGY 60 Tomomi
- 21:15～テック
- 21:30～22:30 fight 60 篠原文香

Cスタジオ
- 10:30～11:00 R30 池内（定員15名）
- 20:05～21:05 RIDE 60 定員15名 三上駿
- 21:45～22:15 R30 三上（定員15名）

プール
- 12:05～12:35 はじめてスイム石井
- 12:40～13:10 平泳ぎ初・中級 石井
- 13:15～13:45 個人メドレー 石井
- 16:30～17:30 キッズ
- 17:30～18:30 ジュニア
- 18:00～20:30 選手コース

Aスタジオ
- 20:10～21:00 スタートエアロ 美谷島寛子
- 21:20～22:20 おやすみヨガ Tomomi

23:00 CLOSE

6日(火)

Aスタジオ
- 研修

Bスタジオ
- 10:40～11:30 BAILA BAILA 村山ふみ
- 11:40～12:30 ZUMBA fitness 宮林佳世
- 12:50～13:40 シナプソロジー 美谷島寛子
- 14:00～14:50 ヨガ50 篠原文香
- 18:15～19:00 BLAST 45 KOH
- 19:15～20:15 groove 60 Yama-Tune,★
- 20:30～21:30 POWER 60 定員30名 池内真樹
- 21:45～22:45 ACTIVE 60 定員30名 三上駿

Cスタジオ
- 19:10～20:10 RIDE 60 定員15名 池内真樹

プール
- 10:30～11:00 楽しくスイム 小原
- 11:00～11:30 上手にバタフライ小原
- 12:15～12:45 背泳ぎ初・中級 石井
- 12:50～13:20 クロール初・中級 石井
- 13:25～13:55 がんばれスイム 石井
- 11:00～12:00 ベビー
- 16:30～17:30 キッズ
- 17:30～18:30 ジュニア
- 18:00～20:30 選手コース

Aスタジオ
- 19:10～20:00 からだすっきりエアロ 美谷島寛子
- 20:20～20:50 おなかひっこめ！KOH

23:00 CLOSE

水

休館日

8日(木)

Aスタジオ
- 研修

Bスタジオ
- 10:20～11:20 ゆがみ改善ヨーガ 宮林佳世
- 11:35～12:25 エンジョイエアロ 南澤 香
- 12:45～13:10 スタジオオリエンテーション（スタジオ初心者専用レッスン 要予約）
- 13:10～14:10 CENTERGY 60 池内真樹
- 17:00～17:45 ZUMBA KID'S EIKO
- 18:15～19:00 ビューティーヨガ45 篠原文香
- 19:15～20:00 fight 45 篠原文香
- 20:10～21:10 BAILA BAILA60 宮澤和江
- 21:25～22:25 groove60 Yama-Tune,★

Cスタジオ
- 10:25～11:25 RIDE 60 定員15名 池内真樹
- 21:30～22:30 RIDE 60 定員15名 三上駿

プール
- 11:35～12:25 アクアビクス 橋詰 敬子
- 12:30～13:00 水中ウォーキング橋詰
- 16:30～17:30 キッズ
- 17:30～18:30 ジュニア
- 18:00～20:30 選手コース

Aスタジオ
- 20:10～21:10 ACTIVE 60 定員20名 三上駿
- 21:25～22:25 ピラティス60 篠原文香

23:00 CLOSE