

# プログラムスケジュール 2018.3月～

月				水				木				
第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	
はじめて太極拳 山口 10:30～11:20	Style+ 10:50～11:10 山田愛	●参加券配布10:45 定員6名 ● FLOWIN ワークアウト 11:15～11:35	アクアビクス 10:30～11:15 袴田	●定員制 33名 ● Ubound 山田愛 10:30～11:15	●定員制 35名 ● ピラティス 池田 10:20～11:05 参加券配布 10:00		ベブースイミング 10:30～11:30 (スクール)	FIGHT DO 坂田 10:30～11:15	サルサ Junko (エルメスダンスカンパニー) 10:30～11:30	●参加券配布10:30 定員6名 ● FLOWIN ワークアウト 11:00～11:20	成人スイミング 初心～上級 11:00～12:00 (スクール)	
リトモス 上間 11:45～12:30	Asty Yoga リフレッシュ 11:30～12:15 岩田	●参加券配布11:30 定員8名 ● クロスサーキット 12:00～12:20		フラダンス キリナヘ 11:30～12:30	●参加券配布11:30 定員6名 ● FLOWIN ワークアウト 12:00～12:20	●受付11:30 定員20名 ● グループスイム はじめてクロール背泳ぎ 12:00～12:30 齊藤		メガダンス 成久 11:40～12:25	Asty Yoga リフレッシュ 11:45～12:30 水谷			
ZUMBA 上間 12:45～13:30	ピギナーピラティス 13:00～13:30 内海			ベブースイミング 内海 13:00～13:45	●参加券配布13:00 定員6名 ● FLOWIN ワークアウト 13:30～13:50		成人スイミング 初心～上級 13:00～14:00 (スクール)					
FIGHT DO 平野雄 13:45～14:30			成人スイミング 初心～上級 14:00～15:00 (スクール)	ダンベルシェイプ 内海 14:00～14:45			アクアビクス 袴田 14:15～15:00				アクアビクス 酒井 14:00～14:45	
Asty Yoga フロー 14:45～15:30 内海												
リトル チアダンス 15:50～16:40 (スクール)		●参加券配布15:15 定員8名 ● FPF ストレッチ 15:45～16:05	幼児・ジュニア スイミング 15:30～16:30 (スクール)	パワーヨガ RITSUKO 15:20～16:20			幼児・ジュニア スイミング 15:30～16:30 (スクール)				●参加券配布15:00 定員8名 ● FLOWIN ワークアウト 15:30～15:50	幼児・ジュニア スイミング 15:30～16:30 (スクール)
キッズ チアダンス 16:50～17:45 (スクール)			幼児・ジュニア スイミング 16:30～17:30 (スクール)			キッズ クラシックバレエ 16:25～17:25 (スクール)	幼児・ジュニア スイミング 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)
ジュニア チアダンス 17:50～18:45 (スクール)			ジュニア スイミング 17:30～18:30 (スクール)	少林寺拳法 17:30～18:30 (スクール)		ジュニア クラシックバレエ 17:30～18:30 (スクール)	ジュニア スイミング 17:30～18:30 (スクール)					ジュニア スイミング 17:30～18:30 (スクール)
		●参加券配布18:30 定員6名 ● FLOWIN ワークアウト 19:00～19:20		FIGHT DO 内海 19:15～20:00								
メガダンス 大城 19:10～19:55	Style+ 19:30～19:50 水谷	●参加券配布19:05 定員8名 ● FLOWIN ワークアウト 19:35～19:55	●受付19:00 定員20名 ● グループスイム はじめてクロール背泳ぎ 19:30～20:00 長崎雄				成人スイミング 初心～上級 19:30～20:30 (スクール)					
●定員制 35名 ● アクション 平野雄 20:10～20:55 参加券配布 19:40	Asty Yoga パワー 20:10～20:55 内海	●参加券配布19:45 定員8名 ● クロスサーキット 20:15～20:35	アクアビクス 20:30～21:15 荒井	●定員制 33名 ● Ubound 内海 20:15～21:00	●参加券配布20:00 定員8名 ● クロスサーキット 20:30～20:50	Asty Yoga シェイプ 丸山 20:10～20:55 井上						
マスターステップ 高井 21:10～22:10	ヒップホップ YOCO 21:10～22:10	●参加券配布20:20 定員8名 ● クロスサーキット 20:50～21:10			●参加券配布20:30 定員5名 ● クロスサーキット 21:00～21:20		パラエティウォーキング 21:00～21:30 丸山					

金			
第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
ZUMBA 米城 10:30～11:15	●定員制 40名 ● 足心ヨーガ 明石 (井坂ヨーガ研究所) 10:20～11:20 参加券配布 10:00	●参加券配布10:15 定員6名 ● FLOWIN ワークアウト 10:45～11:05	ベブースイミング 10:30～11:30 (スクール)
ミドルエアロ 米城 11:30～12:30	ボールリラクゼーション 11:35～12:05 杉浦		
●定員制 35名 ● アクション 13:15～13:45 平野	ベブースイミング 12:20～13:05		パラエティウォーキング 12:45～13:15 井上
FIGHT DO 14:00～14:30 内海	フラダンス 福富 14:00～15:00	●参加券配布14:15 定員6名 ● FLOWIN ワークアウト 14:45～15:05	
らくらくウォーキング 15:05～15:35 内海			幼児・ジュニア スイミング 15:30～16:30 (スクール)
キッズ 新体操 16:30～17:20 (スクール)	キッズ Hip Hop 16:30～17:20 (スクール)		幼児・ジュニア スイミング 16:30～17:30 (スクール)
ジュニア 新体操 17:25～18:25 (スクール)	ジュニア Hip Hop 17:30～18:20 (スクール)		ジュニア スイミング 17:30～18:30 (スクール)
●定員制 30名 ● ウェービング 真澄 19:00～20:00	ピギナーピラティス 19:15～19:45 平野雄	●参加券配布19:45 定員6名 ● FLOWIN ワークアウト 20:15～20:35	アクアビクス 大池 20:30～21:15
ベブースイミング 真澄 20:15～21:00	パワーヨガ 佐々木 20:05～21:05	●参加券配布20:25 定員8名 ● クロスサーキット 20:55～21:15	
FIGHT DO エレナ 21:15～22:00			

土			
第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
ミドルエアロ 酒井 10:15～11:15	●定員制 40名 ● 足心ヨーガ 小松 (井坂ヨーガ研究所) 10:15～11:15 参加券配布 10:00		幼児・ジュニア スイミング 10:30～11:30 (スクール)
メガダンス 酒井 11:30～12:15			幼児・ジュニア スイミング 11:30～12:30 (スクール)
バレトン 杉浦 12:30～13:15		●参加券配布12:30 定員6名 ● FLOWIN ワークアウト 13:00～13:20	アクアビクス 久保田 13:00～13:45
●定員制 35名 ● 太極拳 樊孟 13:40～14:30		●参加券配布13:05 定員8名 ● FPF ストレッチ 13:35～13:55	
ZUMBA 早見 14:45～15:30		●参加券配布13:40 定員8名 ● FPF ワークアウト 14:10～14:30	幼児・ジュニア スイミング 14:30～15:30 (スクール)
●定員制 35名 ● アクション 平野雄 15:50～16:35		●参加券配布14:15 定員6名 ● クロスサーキット 14:45～15:05	幼児・ジュニア スイミング 15:30～16:30 (スクール)
		●参加券配布16:30 定員6名 ● FLOWIN ワークアウト 17:00～17:20	ジュニア スイミング 16:30～17:30 (スクール)
FIGHT DO 山田愛 18:30～19:15	ピラティス 池田 18:30～19:15	●参加券配布17:05 定員6名 ● FLOWIN ワークアウト 17:35～17:55	成人スイミング 初心～上級 18:15～19:15 (スクール)
●定員制 33名 ● Ubound 山田愛 19:30～20:15			成人スイミング マスターズ 19:20～20:20 (スクール)

日			
第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
マスターエアロ 余香(ゆ)			●参加券配布10:30 定員6名 ● FLOWIN ワークアウト 11:00～11:20
ミドルステップ 余香(ゆ)	Asty Yoga リフレッシュ 12:00～12:45		アクアビクス 長尾 10:45～11:30
●定員制 33名 ● Ubound 13:15～14:00	ヒップホップ Shione 13:10～14:10		
リトモス 坂田 14:20～15:05			成人スイミング 中級～上級 14:30～15:30 (スクール)
メガダンス 坂田 15:20～16:05			
		●参加券配布15:45 定員8名 ● クロスサーキット 16:15～16:35	
		●参加券配布16:20 定員8名 ● クロスサーキット 16:50～17:10	

おねがい  
○祝祭日の18:00以降スタートのレッスンは開催されませんのであらかじめご了承ください。  
※閉館は19:00となります。  
○プログラム、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

プログラムご利用にあたり  
○体調チェック(血圧測定)は必ず行いましょう ○疲れを残さないようクールダウンをしっかりとしましょう  
○マイペース(ニコニコベース)で行いましょう ○皆様が気持ちよくご利用できるようマナーを守りましょう  
○水分補給は随時行いましょう ○初めて参加される方はスタッフまで声をかけてください

スタジオご利用にあたり  
○室内専用シューズをご利用ください ○事前の場所取りはお断りします  
○開始後5分以降の入場はご遠慮ください ○マット使用後は必ず汗を拭いてください  
※ヨガ・ピラティスのみ開始時刻後の入場はご遠慮ください  
○予約制プログラムはフロントカウンターにて整理券を配布いたします  
※ご本人様のみ有効となります

プールご利用にあたり  
○頭から全身にしっかりシャワーを浴びてください ○お化粧、整髪料などはしっかり落としてください  
○鏡、コンタクトレンズなどは必ずお断りします ○お湯の温度はお断りします  
○準備運動をしっかりとしてから入水してください ○スイムキャップを必ず着用してください  
○コース内は右側通行となります ○プログラムは最大3コース使用する場合がございます  
○プログラム開始後10分以降の入場はご遠慮ください