

プログラムスケジュール 2018.1~

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
10											
11	パレト 戸田 10:30~11:20	ウエルネスヨガ YUKI 10:30~11:15	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	ピキナーピラティス 有田 10:30~11:15		アクアピクス 草川 10:45~11:30	リモス 上間 10:30~11:15	Asty Yoga リフレッシュ 10:30~11:15 山本	UPAVITA Stretch 10:30~10:50 Workout 11:00~11:20	ウエティウーキング 10:45~11:15 草川
12	ベシックスステップ 編殿 11:45~12:30	ピキナーピラティス 伊左治 11:30~12:15	はじめてスイム 初級70~80歳泳ぎ 山田 12:00~12:45	UBOUND 伊左治 11:35~12:20	Asty Yoga リフレッシュ 11:30~12:15 有田			ZUMBA 上間 11:35~12:20			はじめてスイム 初級70~80歳泳ぎ 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		UPAVITA Workout 13:00~13:20 FPF Circuit 13:30~13:50			Asty Yoga フロー 12:30~13:15 有田		
14	ピキナーエアロ 深谷 14:20~15:00	氣功 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	やさしいバレエ 伊藤(美) 14:15~15:15		中級70~80歳泳ぎ 平泳ぎバタフライ 14:10~14:55 小松原	アクション 14:15~14:45 有田	Asty Yoga リフレッシュ 14:10~14:55 伊左治		アクアピクス 木下 14:15~15:00
15	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 1~5コース使用(スクール)	キッズ体操教室 15:30~16:20 (スクール)	骨盤エクササイズ 15:30~16:00 伊藤(美)		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)	キッズ体操教室 15:30~16:20 (スクール)	ベリーダンス EMI (エルメスダンスカンパニー) 15:10~16:10	UPAVITA Core 15:00~15:20 Stretch 15:30~15:50	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)
16	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 1~5コース使用(スクール)
17	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)
18			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)
19	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			
20	FIGHT DO 中村 20:15~21:00	Asty Yoga リフレッシュ 20:15~21:00 山本		アクション 堀江 20:15~21:00	ピキナーピラティス 大竹 20:15~21:00	Women's UPAVITA Workout 20:10~20:30 Women's FPF Circuit 20:40~21:00	アクアピクス 近藤 20:30~21:15	ZUMBA 早見 20:15~21:00	Asty Yoga パワー 20:15~21:00 有田	UPAVITA Core 19:40~20:00 Workout 20:10~20:30 Neo 20:40~21:00	初級70~80歳泳ぎ 山田 20:00~20:45
21	インストクターズ		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 21:15~22:00 山本			FIGHT DO 小松原 21:15~22:00	Asty Yoga フロー 21:15~22:00 伊左治		
22	ヒップホップ Michiyo 21:15~22:15	Asty Yoga パワー 21:20~22:05 杉本									

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							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)				
11	UBOUND 中村 10:30~11:15	やさしいヨガ 玉島 10:30~11:15	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 10:30~11:15		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		
12	FIGHT DO 中村 11:30~12:15	パワーヨガ 玉島 11:30~12:15	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 11:30~12:30 1~5コース使用(スクール)			UPAVITA Workout 11:30~11:50 Core 12:00~12:20	アクアピクス 11:45~12:30
13	太極拳 宮梅 12:45~13:45			アクション 難波 13:00~13:45			初級70~80歳泳ぎ 平泳ぎバタフライ 13:00~13:45 小松原		週替わりレッスン 13:15~14:00		
14	サルサ Junko (エルメスダンスカンパニー) 14:00~15:00	Asty Yoga リフレッシュ 14:15~15:00 草川	FPF (Stretch) 14:10~14:30 FPF (Circuit) 14:40~15:00	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)		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		
15	キッズ体操教室 15:30~16:20 (スクール)	ピキナーピラティス 杉本 15:15~16:00	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)	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)		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	
16	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)				
17	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)		ジュニアスイミング 17:30~18:30 1~4コース使用(スクール)				
18		エイベックス ティーンB 18:50~20:20 (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)	FIGHT DO 杉本 18:25~19:10			マスタースイム 小松原 18:45~19:45				
19											
20	UBOUND 難波 20:15~21:00		初級70~80歳泳ぎ バタフライ 山田 20:30~21:15								
21	メガダンス 富田 21:15~22:00	Asty Yoga リフレッシュ 21:15~22:00 杉本									
22											

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。