

スプラッシュ・スタジオ&プールタイムスケジュール (H30. 10月~H31. 3月)

	月		火		水		木		金	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														
10:00														10:00													
10:10														10:10													
10:20														10:20													
10:30	ふつうのエアロ (45) マチコ	やさしいアクア30 カズコ	やさしいエアロ (45) 加藤	水中運動 石橋	リトモス (60) ケイコ	シェイプアクア30 カズコ	ZUMBA(45) カズコ	水中運動 瀧戸	ウェーブ ストレッチ(45) 入月	ウエア ストレッチ(45) 入月	週替りレッスン (45)	やさしいアクア30 遠藤	10:30~10:50	10:30													
10:40				10:30~11:00				はじめてクロール 石橋					10:30~11:00	泳法レッスン 瀧戸	10:30~11:00	10:40											
10:50																10:50											
11:00																							11:00				
11:10																							11:10				
11:20	10:30~11:15		10:30~11:15				10:30~11:15						11:20														
11:30	ステップ30 マチコ		ZUMBA(45) カズコ	11:00~11:30			10:30~11:30						11:30														
11:40	11:25~11:55	シェイプアクア45 マチコ	11:25~12:10	はじめてクロール 石橋	3D コンディショニング(45) 梅原	ウォーキング & アクア 45 松井	コンディショニング(45) 梅原	やさしいエアロ (45) 細谷	シェイプアクア30 カズコ	アクティブ コンディショニング(45) 梅原	週替りレッスン (45)	各レッスンは 前月20日に 発表します	11:00~11:30	11:00													
11:50																									11:50		
12:00																										12:00	
12:10																										12:10	
12:20																										12:20	
12:30	メリハリボディ (45) カズコ		ふつうのエアロ (45) 石橋	11:25~12:10			11:25~12:10						12:30														
12:40	12:05~12:50	12:15~13:00	12:20~13:05	メリハリボディ カズコ	コンディショニング エアロ(45) 田中	11:45~12:30	コンビネーション エアロ(45) 田中	バランス コーディネーション (45) 稲木	11:25~12:10	11:45~12:15	11:30~12:15	コンディショニング (60) 梅原	11:30~12:15	12:00													
12:50																									12:50		
13:00																										13:00	
13:10																										13:10	
13:20																										13:20	
13:30	やさしいエアロ (30) カズコ		コンディショニング ウォーク(45) ケイコ	12:20~13:05			12:20~13:05						13:30														
13:40	13:00~13:30	14:30~15:00	13:15~14:00	ウエア ストレッチ(45) ケイコ	ピラティス (45) 杉山	12:35~13:20	ピラティス (45) 杉山	はじめてエアロ (30) 稲木	12:20~13:20	13:15~13:45	ZUMBA(45) カズコ	キック(45) 梅原	12:30~13:30	13:40													
13:50																									13:50		
14:00														ヨガ(45) 渡邊		14:10~14:55		13:30~14:15		13:30~14:15					14:00		
14:10														13:40~14:25	背泳ぎ 笹原	14:45~15:05	水中運動 杉本	14:25~15:10	水中運動 笹原	14:25~15:10	ヨガ(45) 野中	14:00~14:45	バタフライ 笹原	14:30~15:00	13:45~14:30	14:10	
14:20																											
14:30													14:30														
14:40													14:40														
14:50													14:50														
15:00														15:00													
15:10														15:10													
15:20														15:20													
15:30														15:30													
15:40														15:40													
15:50														15:50													
16:00														16:00													
16:10														16:10													
16:20														16:20													
16:30														16:30													
16:40														16:40													
16:50														16:50													
17:00														17:00													
17:10														17:10													
17:20														17:20													
17:30														17:30													
17:40														17:40													
17:50														17:50													
18:00														18:00													
18:10														18:10													
18:20														18:20													
18:30														18:30													
18:40														18:40													
18:50														18:50													
19:00	ふつうのエアロ (45) 遠藤		やさしいエアロ (45) ケイコ	18:30~19:15			シェイプアップ エアロ(45) 稲木		ZUMBA(45) 高木					19:00													
19:10	18:30~19:15	やさしいアクア30 遠藤	19:25~20:25	リトモス (60) ケイコ	シェイプアクア45 野田	19:30~20:15	ヨガ(45) 稲木	平泳ぎ 笹原	18:30~19:15	19:30~20:00	18:30~19:15	19:00閉館	19:10														
19:20																									19:20		
19:30														美尻計画 小野瀬		19:30~20:15										19:30	
19:40														19:25~19:55	19:30~20:00	泳法レッスン 瀧戸	天空大河 細谷	泳法レッスン 瀧戸	ふつうのエアロ (45) 遠藤	バタフライ 笹原	19:25~20:10	19:25~20:10	19:30~20:15	19:30~20:15	19:40		
19:50																											
20:00													20:00														
20:10													20:10														
20:20													20:20														
20:30														20:30													
20:40														20:40													
20:50														20:50													
21:00														21:00													
21:10	20:05~21:05		20:35~21:20											21:10													
21:20	FAT BURN EXTREME(30) 瀧戸		はじめてエアロ (30) 細谷				ZUMBA (30) 布施		ヨガ(45) マチコ					21:20													
21:30	21:15~21:45	21:30~22:00	21:30~22:00	21:30~22:00	21:30~22:00	21:30~22:00	21:30~22:00	21:30~22:00	21:15~22:00	21:15~22:00	21:15~22:00	途中入退場は危険 の為ご遠慮下さい。	21:30														
21:40																									21:40		
21:50																										21:50	
22:00																											22:00
22:10																											22:10
22:20														22:20													
22:30														22:30													
23:00 閉館 (但し、祝祭日は 19:00 閉館) 運動エリアのご利用は閉館30分前までとさせていただきます。																											
										22:00閉館				TEL 055-976-9300													

定休日

各レッスンは
前月20日に
発表します