

2017 07.09 基本タイムスケジュール

枠内に色がついているプログラムは
初心者の方でも安心してご参加いただけます。

定.....定員制プログラム
¥.....有料プログラム

VN.....ビジュアルナビプログラム
B.....ビヨンドプログラム

MONDAY			
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
10:15~10:30 モーニングストレッチ15			
10:50~11:30 エアロ40 erina	10:45~11:30 フラダンス45 midori	10:45~11:05 スライスストレッチ20 増野友美 11:10~11:30 スライストレーニング20 増野友美	10:40~11:20 アクア40 中井美由紀
11:45~12:30 RPBエッセンス45 川本美鈴	11:50~12:35 Group Fight 45 野田彩花		11:35~12:05 水中ウォーキング30 スイミングコーチ 12:15~12:45 平泳ぎ30 スイミングコーチ
12:50~13:35 バレトン45 松尾純枝	12:55~13:25 腰痛予防ストレッチ30 増野友美		13:00~13:45 エアロ30 スイミングコーチ ※登録制
13:50~14:35 ZUMBA GOLD(45min) 松尾純枝	13:40~14:40 ヨガ60 藤中俊子	13:40~13:55 adidasGYM&RUN15	
14:50~15:50 Group Power 60 田中竜斗 【定員45名】	14:55~15:35 髋関節エクササイズ40 天満菜 【定員35名】		
16:10~16:55 Group Fight 45 小早川礼奈			14:00~19:00 ジュニアスイミングスクール ※最大4コース使用
	17:30~18:30 ジュニアダンススクール		
19:00~19:45 RPBエッセンス45 青木瑞枝	19:05~19:50 ZUMBA(45min) TOMOKO		
20:00~20:40 エアロ40 松尾純枝	20:05~20:35 adidasGYM&RUN30 小早川礼奈		19:50~20:20 平泳ぎ30 スイミングコーチ
20:50~21:35 Group Fight 45 田島悠可	20:55~21:35 髋関節エクササイズ40 天満菜 【定員35名】	20:45~21:05 スライスストレッチ20 北原誠志郎 21:10~21:30 スライストレーニング20 北原誠志郎	20:30~21:30 成人スイミングスクール 初・中・中上級 保田理恵/上村育子
21:50~22:20 Group Power 30 田中竜斗 【定員45名】	21:50~22:10 足ストレッチボール20 北原誠志郎		

TUESDAY			
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
10:15~10:30 モーニングストレッチ15			
10:40~11:25 ZUMBA(45min) miki	10:35~11:15 エアロ40 菊田真里子		10:30~11:20 親子ベビー スイミングスクール ※2コース使用
11:40~12:25 バレトン45 miki	11:30~12:30 太極拳60 三保千鶴子	11:45~12:00 カラダつくる15 12:05~12:25 TRXアッパーボディ20 増野友美	11:35~12:15 アクア40 菊田真里子
12:40~13:25 Group Blast45 高橋美咲 【定員40名】	12:40~13:40 ヨガ60 羽原節子	12:50~13:10 KOBALレ美体幹 加藤賢吾 13:15~13:35 KOBALレ美体幹 加藤賢吾	12:25~12:55 水中ウォーキング30 スイミングコーチ
13:45~14:30 リトモス45 川本美鈴	13:50~14:20 腰痛予防ストレッチ30 菊竹克彦		
14:45~15:35 エアロ50 川本美鈴	14:40~15:25 バレトン45 北山綾		14:00~15:00 成人スイミングスクール 初・中・中上級 鈴木龍二/沖村寿夫
15:45~16:45 ヨガ60 寺岡良			
19:20~20:10 エアロ50 青木瑞枝	19:15~19:35 おなかシェイプ20 小早川礼奈 19:45~20:15 adidasGYM&RUN30 小早川礼奈	20:35~21:05 KOBALレ美体幹 小早川礼奈 【定員15名】	
20:30~21:15 deepWORK® 45 高橋美咲	20:35~21:20 Group Fight 45 加藤賢吾		
21:35~22:20 Group Power 45 菊竹克彦 【定員45名】	21:35~22:15 温ヨガ40 戸野川真純		

THURSDAY			
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
10:15~10:30 モーニングストレッチ15			
10:40~11:40 パワーヨガ60 串間美保	10:50~11:35 Group Fight 45 小早川礼奈		10:30~11:20 親子ベビー スイミングスクール ※2コース使用
12:00~13:00 Group Power 60 加藤賢吾 【定員45名】	11:50~12:20 エアロ30 瀬尾江美 12:30~13:10 髋関節エクササイズ40 天満菜 【定員35名】		11:30~12:00 ミラクルアクア30 野田彩花 12:10~12:55 エアロ30 スイミングコーチ ※登録制
13:20~14:00 数ヶ月セッション30 寺岡良	13:20~14:00 エアロ40 岡野真子		13:00~14:00 成人スイミングスクール 初・中級 吉川里美
14:15~15:00 ZUMBA(45min) 重田舞	14:10~14:30 KOBALレ美体幹 増野友美 14:35~14:55 KOBALレ美体幹 増野友美		
15:15~16:00 リトモス45 友兼理花	15:05~15:45 温アロマストレッチ40 増野友美		
16:15~16:55 ボディメイクヨガ40 羽原節子 【定員50名】	16:00~18:00 カワイイ体育教室		
19:20~20:10 ステップ50 福田智子 【定員40名】	19:30~20:10 ホットヨガ40 松尾純枝	19:40~20:00 スライスストレッチ20 田中竜斗 20:05~20:25 スライストレーニング20 田中竜斗	20:15~20:45 クロール30 青泳ぎ30 スイミングコーチ
20:25~21:10 リトモス45 福田智子	20:35~21:20 バレトン45 田中希恵	20:35~20:55 TRX コア20 田中竜斗 21:00~21:20 TRXアッパーボディ20 田中竜斗	
21:30~22:30 Group Fight 60 高橋美咲	21:35~22:05 adidasGYM&RUN30 天満菜		

FRIDAY			
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
10:15~10:30 モーニングストレッチ15			
10:45~11:45 ヨガ60 西村満貴代	11:00~11:45 ZUMBA GOLD(45min) 松尾純枝	11:00~11:20 TRXアッパーボディ20 戸野川真純 11:25~11:45 TRXアッパーボディ20 戸野川真純	10:30~11:20 親子ベビー スイミングスクール ※2コース使用
12:00~12:50 エアロ50 菊田真里子	12:00~12:45 バレトン45 松尾純枝		11:50~12:20 パタフライ30 スイミングコーチ
13:05~13:45 ステップ40 友兼理花 【定員40名】	13:00~13:30 カラダうごく30 小早川礼奈 13:40~13:55 adidasGYM&RUN15		12:30~13:00 水中ウォーキング30 スイミングコーチ
14:05~14:50 Group Power 45 菊竹克彦 【定員45名】	14:15~14:45 エアロ30 住谷奈緒子		14:00~15:00 成人スイミングスクール 初・中・中上級 野崎寛登/漆谷亮輔
15:05~15:50 Group Fight 45 菊竹克彦	15:05~15:35 腰痛予防ストレッチ30 増野友美		
16:05~16:50 フラダンス45 midori			
19:30~20:15 Group Blast45 田島悠可 【定員40名】	19:40~20:40 ホットヨガ60 中井美由紀	20:30~20:50 TRXアッパーボディ20 北原誠志郎 20:55~21:15 TRX コア20 北原誠志郎	20:00~21:00 成人スイミングスクール 初・中・中上級 漆谷亮輔/鈴木龍二
20:30~21:30 Group Power 60 高橋美咲 【定員45名】	20:55~21:25 adidasGYM&RUN30 田島悠可		
21:45~22:30 Group Fight 45 加藤賢吾	21:40~22:25 ヒップホップ45 鳥打詩帆		

SATURDAY			
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
10:15~10:30 モーニングストレッチ15			
10:45~11:35 ボディシェイプ50 藤中俊子	11:00~11:40 ボディメイクヨガ40 寺岡良 【定員30名】		
11:50~12:35 リトモス45 友兼理花	12:00~12:40 髋関節エクササイズ40 天満菜 【定員35名】		
12:50~13:35 Group Power 45 田中竜斗 【定員45名】	12:55~13:40 バレトン45 友兼理花	13:45~14:05 TRX コア20 北原誠志郎	10:00~17:30 ジュニアスイミングスクール ※最大4コース使用
13:50~14:35 Group Fight 45 高橋美咲	13:55~14:40 バレトン45 羽原節子	14:10~14:30 TRXアッパーボディ20 北原誠志郎	
14:50~15:20 カラダうごく30 増野友美	15:00~16:00 温パワーヨガ60 羽原節子		
15:40~16:40 Group Power 60 菊竹克彦 【定員45名】	16:20~16:50 温ストレッチボール30 定立晴々 【定員20名】		
17:00~18:00 Group Blast60 高橋美咲 【定員40名】	17:10~17:50 ホットヨガ40 天満菜		
18:20~19:05 Group Fight 45 野田彩花			
			19:00~20:00 スペシャルマスターズ60 スイミングコーチ ※登録制

SUNDAY			
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
10:20~11:05 Group Fight 45 小早川礼奈	10:20~11:00 ホットヨガ40 戸野川真純		
11:20~12:20 Group Power 60 加藤賢吾 【定員45名】	11:20~12:05 フラダンス45 AKO	11:25~11:45 スライスストレッチ20 小早川礼奈 11:50~12:10 スライストレーニング20 小早川礼奈	10:00~13:30 ジュニアスイミングスクール ※最大4コース使用
12:35~13:35 エアロ60 重田舞	12:25~13:05 髋関節エクササイズ40 天満菜 【定員35名】		
13:50~14:50 ヨガ60 灰田奈穂子	14:15~14:45 adidasGYM&RUN30 田島悠可	13:20~13:40 KOBALレ美体幹 田島悠可 13:45~14:05 KOBALレ美体幹 田島悠可	13:45~14:15 水中ウォーキング30 スイミングコーチ
15:05~16:05 Group Fight 60 田島悠可	15:05~15:25 TRXアッパーボディ20 戸野川真純 15:30~15:50 TRX コア20 戸野川真純		
16:20~16:40 おなかシェイプ20 戸野川真純	16:10~16:25 温カラダほぐす15		
16:55~17:40 バレトン45 田中希恵	16:45~17:25 温アロマストレッチ40 小早川礼奈		

ランニングサークル

7/18(火)・7/25(火)・8/8(火)・8/22(火)・9/19(火)・9/26(火)20:00~21:00
毎月2回ランニングサークルを実施しております。ランニング初心者女性の方が安心して参加いただけます。
ランニングをはじめたいけど、1人では不安...、外を走りたけれど夜は...という方、気軽に是非ご参加ください。

レッスン定員制について

【スタジオ】
KOBALレ初心者編 定員20名 KOBALレ美体幹編 各定員30名 ストレッチボール 定員20名
カラダほぐす 定員30名 TRX レッスン 各定員20名
【ファンクショナルトレーニングエリア】
KOBALレ レッスン 各定員15名 カラダつくる 定員15名
TRX レッスン 各定員10名 スライス レッスン 各定員10名 adidas GYM&RUN 定員15名

10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22