

5月レッスントライムスケジュール

プール営業時間

営業時間／平日 13:00～18:00(水・金曜日は20:00まで) 土日祝 10:00～18:00

今月の休館日 5月15日(火)

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	スタジオ	プール	トレーニングルーム	スタジオ	プール	トレーニングルーム	スタジオ	プール	トレーニングルーム	スタジオ	プール	トレーニングルーム	スタジオ	プール	トレーニングルーム	スタジオ	プール	トレーニングルーム	スタジオ	プール	トレーニングルーム
9:00																					
10:00	5月21日代行 松浦操												5月4日代行 柴田桂子								
11:00	はじめて エアロ 柴田桂子 10:10～11:10						楽しいエアロ 松浦操 10:30～11:30			バランスボール 高橋珠美 10:00～10:50			やさしいヨガ 青木千草 10:15～11:15			ヨガ 吉川昇 10:30～11:30					
12:00	初心者の為の ヨガ 柴田桂子 11:20～12:20	サーキット トレーニング 10:30～12:30				サーキット トレーニング 10:30～12:30			サーキット トレーニング 10:30～12:30			サーキット トレーニング 10:30～12:30			サーキット トレーニング 10:30～12:30						
13:00	5月21日代行 吉川昇					初心者の為の ヨガ 柴田桂子 11:45～12:45															
14:00		水中 ウォーキング 高橋珠美 13:15～14:15		姿勢改善& リラックス 藤田真緒 13:30～14:30			ボール エクササイズ 松浦操 13:30～14:30					水中 ウォーキング 高橋珠美 13:15～14:15	骨盤矯正 福田洋子 13:30～14:30	ウォーター エクササイズ 西野知恵子 13:30～14:30		エアロビクス 松浦操 13:30～14:30					
15:00		祝日休講		第3火曜日休講							5月3日休講			5月4日休講							
16:00	ヨガ 下出薫 14:45～15:45			ウォーター エクササイズ 西野知恵子 14:45～15:45	サーキット トレーニング 13:30～20:00					かんたん ストレッチ 松浦操 14:45～15:45			スリムアップ 下半身 藤岡時子 15:00～16:00								
17:00	キッズファンク (Aクラス) 藤岡時子 16:00～17:00	サーキット トレーニング 13:30～20:00		第3火曜日・ 祝日休講								サーキット トレーニング 13:30～20:00			サーキット トレーニング 13:30～20:00						サーキット トレーニング 13:30～20:00
18:00	キッズファンク (Bクラス) 藤岡時子 17:15～18:15																				
19:00																					
20:00	エアロビクス 藤岡時子 19:00～20:00			はじめて パワーヨガ 吉川昇 19:00～20:00			パワーヨガ 下出薫 19:00～20:00	ウォーター エクササイズ 伴知絵美 19:00～20:00					エアロビクス MIYUKI 19:00～20:00	ウォーター エクササイズ 伴知絵美 19:00～20:00							
21:00													5月4日休講								

ボディーコントロール
1時間半で1セットのクラス 藤田真緒
9:00
↓
9:35 サークット&ストレッチ
着替え
9:45
↓
10:30 水中エクササイズ

5月20日休講
5月6日のみ時間変更
9:00～9:40
(サーキット)
2階サーキットルーム
↓
9:50～10:30
(筋トレ&ストレッチ)
1階スタジオ

キッズファンク
A:4歳～小学3年
B:小学4年～小学6年
①5月7日
②5月14日
③5月21日
④5月28日

Bクラスは現在定員の
ため入会頂けません。

※レッスン休講・変更・担当インストラクターは変更になる場合があります。必ずホワイトボードをご確認ください。(平成24年4月現在)