

# SCHOOL SCHEDULE

2018/10/01～2019/03/31

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	
10:30												
11:00	ステップ 山本		アクア ① 石塚	エアロ ① 鍵山		エアロ ① 堀口			ZUMBA 山崎			
			25 水泳教室 ② 工藤	45		45						
12:00			飛び込み	ヨガ 鍵山		コンディショ ニング 堀口						
13:00	15 ピラティス 望月		15 ZUMBA 矢島	ZUMBA 山本		15 バランスボール エクササイズ 竹重						
14:00	20 エクササイズ &リラックス 勝又	15 アクア ② 望月			アクア ① 長田		アクア ② かなえ	15 エアロ ② 矢島	15 水中 エクササイズ みずほ			
15:00		10 水中歩行 勝又	15 骨盤美活 Sayumi	15 アロマ ストレッチ みずほ		15 ヨガ 門馬	水泳教室 ② 竹重		15 アクア ② 門馬			
							飛び込み 45					
16:00			15 武術 太極拳 顧			武術 太極拳 顧	水なれ クラス 竹重					
17:00	平日会員の方は17:00までにご退館下さい 午後会員の方は18:00までにご退館下さい											
18:00	営業時間 10:00～21:30(平日) 10:00～18:00(日・祝日)			① やさしい初級クラス ② ふつうの中級クラス ③ ハードな上級クラス						10 水泳教室③ (第2・4週)		
19:00	エンジョイ エアロ Sayumi		ZUMBA 矢島				15 U-JAM Fitness 山崎	15 ダンベルde シェイプ (第1・3・5週) 工藤				
20:00			10 ピラティス 矢島		30 姿勢改善 エクササイズ 竹重			夜の運動教室 (第2・4週) 工藤				
21:00	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
	火		水		木		金		土		日	

午後会員の方の  
スクール参加は  
13:15以降となります

時間変更

レベル変更

日曜日担当者  
第1: 矢島  
第2: 山崎(スタジオ)  
門馬(プール)  
第3: 野田  
第4: 杉山(スタジオ)  
松原(プール)  
第5: 長田

Sunday Lesson

週によって、プールレッスンのない日があります。  
時間・内容は館内ポスターで  
ご確認ください。

毎週に変更

担当者  
10・12・2月  
工藤  
11・1・3月  
竹重