

エアロスタジオ/プール タイムスケジュール

2018年10月~12月

上三川いききプラザ 0285-57-0211

マシン・プール・ロッカー 【月曜日~金曜日】9:30~22:00
利用時間 【土曜日・日曜日・祝日】9:30~21:30

月	MON	火	水	木	金	FRI	土	SAT	日	SUN
	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										
10:30	10:15~11:00 STEP I 関口	10:00~10:50 アクアピクス 吉田	10:15~11:05 エンジョイエアロ 福岡	10:00~10:50 アクアピクス 霧村		9:55~10:25 コアリセット 相澤	9:30~10:20 フィットネスフラ 阿部	10:00~10:50 アクアピクス 山口		9:30~11:30 ここにこプール
11:00	11:10~12:00 ナチュラル フローヨガ 芝野	11:00~11:50 ウォーキング 篠崎	11:15~12:00 コアメイク 白寄	11:00~11:50 ベビー スイミング 鈴木	10:45~11:30 STEP I 橋	10:35~11:25 ROGA 斎藤	10:30~11:20 ハタヨガ 佐藤	11:00~11:50 ベビー スイミング 篠野目	10:30~11:30 らくらく 関節体操 黒崎	11:00 ここにこプール
12:00	12:10~12:50 SHAPE PUMP 40 中村	12:00~12:50 ベビー スイミング 岩上	12:10~13:00 ZUMBA 影山	12:00~12:50 ベビー スイミング 鈴木	11:40~12:30 らくらく 関節体操 黒崎	11:35~12:25 リフレッシュ ヨガ 斎藤	11:00~11:50 10月・11月限定 週替りレッスン 中村/阿部	12:00~12:50 ベビー スイミング 鈴木	11:40~12:10 リンパドレナージュ 黒崎	12:00 ここにこプール
13:00	13:05~13:35 コアリセット 永山	13:00~13:30 青泳ぎ(初級) 金久保	13:20~14:10 水中運動 atsuko	13:00~13:50 水なれるバタ見 高橋(久)	12:40~13:25 ZUMBA 影山	12:35~13:20 POWER Toshi	12:30~13:20 体操教室 幼児コース (年中~年長) 津久井	12:00~12:50 ベビー スイミング 鈴木	12:25~13:10 POWER Toshi	13:00 ここにこプール
14:00	13:45~14:15 ボディバランス 前原	13:30~14:00 青泳ぎ 金久保	14:00~14:50 スペシャル マスターズ 奥山	14:05~14:55 健康体操 前原	13:35~14:05 かんたんSTEP 代田	13:30~15:30 スタジオ 貸し出し (ダンスサロン)	13:30~14:20 体操教室 小学生コース (小学4年生~小学6年生) 津久井	13:00~13:50 アクア フィットネス 鈴木	13:25~14:15 シェイプエアロ 筒井	14:00 ここにこプール
15:00	14:25~15:15 フィットネスフラ 阿部	14:10~14:40 スーパーストレッチ 金久保	15:00~15:50 幼児 カメさん級~ 15級	15:00~15:50 幼児 カメさん級~ 15級	14:15~15:05 はじめて エアロ 代田	14:00~14:30 クール(初級) 清水	14:30~15:30 HIP HOP教室 Jr. コース① (小学4年生~中学3年生) misaki	14:00~14:50 ソフトアクア 青柳	14:25~15:10 STEP 橋	15:00 ここにこプール
16:00		15:30~16:20 体操教室 幼児コース (年中~年長) 金久保	16:00~16:50 小学生 20級~13級 幼児 17級~13級	16:00~16:50 小学生 20級~13級 幼児 17級~13級	15:45~16:35 HIP HOP教室 Kinder コース (満5歳~年長) U-mi	15:00~15:50 幼児 カメさん級~ 15級	15:35~16:35 HIP HOP教室 Jr. コース② (小学4年生~中学3年生) misaki	15:00~15:50 幼児 カメさん級~ 15級	15:25~16:15 ヒーリングヨガ 橋	16:00 ここにこプール
17:00	16:50~17:50 HIP HOP教室 Kids コース (小学1年生~小学3年生) Chiaki	17:00~17:50 小・中学生 20級~10級 幼児 14級~10級	17:00~17:50 小・中学生 20級~10級 幼児 14級~10級	17:00~17:50 小・中学生 20級~10級 幼児 14級~10級	16:50~17:50 HIP HOP教室 Jr. コース (小学4年生~中学3年生) U-mi	16:00~16:50 小学生 20級~13級 幼児 17級~13級	16:40~17:40 HIP HOP教室 Teens コース (中学1年生~高校3年生) FU-☆★	16:00~16:50 小学生 20級~13級 幼児 17級~13級	16:50~17:50 小・中学生 20級~10級 幼児 14級~10級	17:00 ここにこプール
18:00	17:55~18:55 子ども空手教室 (小学1年生~小学3年生) 石川	18:00~18:50 幼児 小・中学生 14級~ スペシャル O-chan	18:00~18:50 幼児 小・中学生 14級~ スペシャル FU-☆★	18:00~18:50 幼児 小・中学生 14級~ スペシャル FU-☆★	17:55~19:10 HIP HOP教室 Middle コース (小学4年生~中学3年生) U-mi	17:00~17:50 小・中学生 20級~10級 幼児 14級~10級	17:55~18:55 子ども空手教室 (小学1年生~小学3年生) 石川	17:00~17:50 小・中学生 20級~10級 幼児 14級~10級	17:55~18:55 大人 のHIP HOP U-mi	18:00 ここにこプール
19:00	19:00~20:00 HIP HOP教室 Jr. コース (小学4年生~中学3年生) Chiaki	19:30~20:20 アクアピクス 山口	19:15~20:15 HIP HOP教室 Teens コース (中学1年生~高校3年生) U-mi	19:20~20:05 STEP I 橋	19:20~20:10 スロー ヴィンヤサヨガ 佐藤	18:00~18:50 幼児 小・中学生 14級~ スペシャル FU-☆★	18:50~20:20 HIP HOP教室 Master コース (小学1年生~中学3年生) FU-☆★	18:00~18:50 幼児 小・中学生 14級~ スペシャル 谷田	18:50~20:20 Master コース (小学1年生~中学3年生) FU-☆★	19:00 ここにこプール
20:00	20:10~21:00 ZUMBA 代田	20:25~21:00 エアトレーニング 舟本	20:15~21:00 ラテンエアロ MASAMI	20:20~21:00 SHAPE PUMP 40 中村	20:20~21:00 STEP & シェイプ 阿久津	19:20~20:10 リラクソスヨガ 甲高	19:30~20:20 Master コース (小学1年生~中学3年生) FU-☆★	20:00 ここにこプール	20:00 ここにこプール	20:00 ここにこプール
21:00	21:10~22:00 ゆったりヨガ 代田	21:10~22:00 セラピーヨガ 阿久津	21:10~22:00 SHAPE PUMP 60 中村	21:10~22:00 ZUMBA 阿部	21:15~21:45 コアリセット 永山	20:20~21:05 STEP & シェイプ 阿久津	21:00 ここにこプール	21:00 ここにこプール	21:00 ここにこプール	21:00 ここにこプール
22:00										

*スケジュールは都合により変更する場合がございます。予めご了承ください。*プールはレッスンを開講中でも自由遊泳ができます。