

エアロスタジオ/プール タイムスケジュール

2018年4月~6月

上三川いききプラザ 0285-57-0211

マシン・プール・ロッカー 利用時間 【月曜日~金曜日】9:30~22:00
【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	9:30~11:30 スタジオ貸し出し (生命の貯蓄体操)	4月~9月限定 9:50~10:35 メディカル フィットネス 黒崎	10:00~10:50 アクアピクス 奥山	9:30~10:20 フィットネスフラ 阿部		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 高橋(久)	11:45~12:35 ラテンエアロ MASAMI	10:45~11:30 STEP I 橋	10:35~11:25 ROGA 斎藤	10:30~11:20 ハタヨガ 佐藤	10:30~11:30 らくらく 関節体操 黒崎	11:00~11:50 ベビー スイミング 篠野目
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 ゴーゴーアクア 鈴木	11:40~12:30 らくらく 関節体操 黒崎	11:00~11:50 ロングスイム 高橋(久)	11:35~12:25 リフレッシュ ヨガ 斎藤	11:30~12:20 ☆ 月替りレッスン 幼児 カメさん級~ 15級	12:00~12:50 平泳ぎ(初級) 神原	12:00~12:50 幼児 カメさん級~ 15級
13:00	13:05~13:35 コアリセット 永山	13:00~13:30 クロール(初級) コアリセット 金久保	12:30~13:00 バタフライ 三浦	12:45~13:15 コアリセット 相澤	12:45~13:25 ZUMBA 影山	12:00~12:50 アクアピクス 浜島	12:36~13:20 POWER Yu-ki	12:30~13:00 平泳ぎ 神原	12:25~13:10 POWER Toshi	12:00~12:50 リンパドレナージュ 黒崎
14:00	13:45~14:15 ボディバランス 前原	13:30~14:00 クロール 金久保	13:20~14:10 ほほえみヨガ atsuko	13:25~13:55 ボディバランス 前原	13:35~14:05 かんたんSTEP 佐田	13:00~13:50 インターバル サーキット 佐藤	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 幼児コース (年中~年長) 津久井	13:00~13:50 アクア フィットネス 鈴木	13:00~13:50 幼児 カメさん級~ 15級
15:00	14:25~15:15 フィットネスフラ 阿部	14:10~14:40 ヌードルストレッチ 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	14:15~15:05 はじめて エアロ 代田	14:00~14:30 青泳ぎ(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	14:00~14:50 幼児 カメさん級~ 15級
16:00	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	15:30~16:20 体操教室 幼児コース (年中~年長) 金久保	15:30~16:20 体操教室 幼児コース (年中~年長) 金久保	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	15:45~16:35 HIP HOP教室 Kinder コース (満5歳~年長) O-chan	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 小学生 20級~13級 幼児 17級~13級	15:25~16:15 ヒーリングヨガ 橋
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	16:50~17:50 HIP HOP教室 Kids コース (小学1年生~小学3年生) U-mi	16:50~17:50 HIP HOP教室 Kids コース (小学1年生~小学3年生) FU☆☆☆	16:50~17:50 HIP HOP教室 Jr. 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	16:50~17:50 HIP HOP教室 Jr. コース (小学4年生~中学3年生) O-chan	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	17:00~17:50 小・中学生 20級~10級 幼児 14級~10級
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~ ゴールド	17:55~19:10 HIP HOP教室 Kids Middle コース (小学1年生~小学3年生) O-chan	17:55~19:10 HIP HOP教室 Middle コース (小学4年生~中学3年生) 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	18:00~18:50 幼児 小・中学生 14級~ ゴールド	17:55~18:55 子ども空手教室 (小学1年生~小学3年生) 石川	17:50~18:50 大人の HIP HOP U-mi	18:00~18:50 小学生 20級~13級 幼児 17級~13級	18:00~18:50 幼児 小・中学生 14級~ ゴールド
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	19:00~19:50 スロ ヴィンヤサヨガ 佐藤	19:20~20:10 リラクソスヨガ 甲高	19:20~20:10 Master コース (小学1年生~中学3年生) U-mi	18:50~20:20 HIP HOP教室	19:30~20:20 チャレンジ マスターズ 高橋(悠)
20:00	20:10~21:00 ZUMBA 代田	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 SHAPE PUMP 40 中村	20:20~21:05 STEP&シェイプ 阿久津	20:20~21:05 STEP&シェイプ 阿久津	20:20~21:05 STEP&シェイプ 阿久津	21:15~21:45 コアリセット 永山
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 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	21:10~22:00 ZUMBA 阿部	21:15~21:45 コアリセット 永山	21:15~21:45 コアリセット 永山	21:15~21:45 コアリセット 永山	21:15~21:45 コアリセット 永山
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。