

エアロスタジオ/プール タイムスケジュール

2019年1月~3月

上三川いきいきプラザ 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	↓レッスン変更 10:15~11:00 エンジョイSTEP 関口	10:00~10:50 アクアピクス 吉田	10:15~11:05 初級エアロ 福岡	スタジオ貸し出し (生命の貯蓄体操)	↑参加希望者は ↓担当者さま相談 9:50~10:35 メディカルフィットネス 黒崎	10:00~10:50 ↓担当者変更 ベビースイミング 小崎	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		↑3月限定 10:45~11:30 STEP I 橋	※25m泳げる方対象 11:00~11:50 ベビースイミング 黒崎	10:30~11:20 ハタヨガ 佐藤	↓担当者変更 11:00~11:50 ベビースイミング 清水		10:30~11:30 らくらく関節体操 黒崎
12:00	12:10~12:50 SHAPE PUMP 40 中村	↓担当者変更 12:00~12:50 ベビースイミング 大澤	12:10~13:00 ZUMBA 影山	11:45~12:35 ラテンエアロ MASAMI	11:40~12:30 らくらく関節体操 黒崎	12:00~12:50 アクアピクス 浜島	※25m泳げる方対象 11:30~12:15 リフレッシュヨガ 斎藤	NEW 11:30~12:15 Might Naoki		11:40~12:10 リンパドレナージュ 黒崎
13:00	13:05~13:35 コアセット 永山	↑担当者変更 13:00~13:30 パタフライ(初級) 金久保	13:20~14:10 ほほえみヨガ atsuko	12:45~13:15 コアセット 相澤	12:40~13:25 ZUMBA 影山	13:00~13:50 フィンスイム 木瀬	12月以降変更あり 12:35~13:20 POWER Toshi	↓担当者変更 12:00~12:30 クロール(初級) 神原		12:25~13:10 POWER Toshi
14:00	13:45~14:15 ボディバランス 前原	13:30~14:00 パタフライ 金久保		13:25~13:55 ボディバランス 前原	13:35~14:05 かんたんSTEP 代田	13:30~14:00 水なれ&パタ足 木瀬	13:30~14:20 インターバルサーキット 佐藤	13:30~13:50 アクアフィットネス 鈴木		13:25~14:15 シェイプエアロ 筒井
15:00	14:25~16:15 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		14:05~14:55 健康体操 前原	14:15~15:05 はじめてエアロ 代田	14:00~14:30 フリースイム 木瀬	14:10~14:30 平泳ぎ(初級) 清水	14:00~14:50 ソフトアクア 青柳		13:30~14:15 エンジョイSTEP 橋
16:00	15:00~15:50 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 金久保	15:45~16:35 HIP HOP教室 Kinder コース (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 (5歳~年長) O-chan	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
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	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) O-chan	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 Kids コース (小学1年生~小学3年生) U-mi	16:00~16:50 小学生 20級~13級 幼児 17級~13級	16:50~17:50 HIP HOP教室 Kids コース (小学1年生~小学3年生) O-chan	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	17:55~18:55 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 Kids Middle コース (小学1年生~小学3年生) U-mi	17:55~19:10 HIP HOP教室 Middle コース (小学4年生~小学3年生) FU☆☆	17:55~19:10 HIP HOP教室 Middle コース (小学4年生~小学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		17:50~18:50 大人HIP HOP U-mi
19:00	19:00~20:00 HIP HOP教室 Jr. コース Chiaki	↓担当者変更 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	19:00~20:00 HIP HOP教室 Master コース (小学1年生~小学3年生) FU☆☆	18:00~18:50 幼児 小中学生 14級~ スペシャル		18:50~19:40 泳法プログラム アクアプログラム アクア健康増進プログラム 脂肪燃焼プログラム 健康増進プログラム ダンスプログラム 健康体操プログラム 子供スイミングスクール 子供スタジオスクール
20:00	↓レッスン変更 20:10~21:00 初級エアロ 代田		20:25~21:00 エアロトレーニング 舟本	20:15~21:00 ラテンエアロ MASAMI	20:20~21:00 SHAPE PUMP 40 中村	19:30~20:20 アクアピクス 徳崎	19:20~20:10 スロー ヴィンヤサヨガ 佐藤	19:30~20:20 アクアピクス 山口		
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		19:20~20:10 スロー ヴィンヤサヨガ 佐藤	19:30~20:20 アクアピクス 山口		
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。