

STUDIO POOL SUNDAY & HOLIDAY PROGRAM

7月日祝プログラム

July 6 7月6日(日)				
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	熱湯浴
10:00	10:20~10:40 ローラーストレッチ		9:00~10:00 ジュニアスクール 10:00~11:00 ジュニアスクール (1.2.3コース使用)	
11:00	11:00~11:45 エンジョイエアロ 岩崎 保		11:15~12:00 アクアピクス 高光 香織	
12:00	12:00~13:00 チャレンジ ステップ 田中 万理		12:20~13:20 ジュニアスクール (1.2.3コース使用)	12:30
13:00	13:15~14:00 マーシャルアタック 江熊 祐介		13:30~14:30 ジュニアスクール (1.2.3コース使用)	
14:00		14:30~14:50 ローラーストレッチ		
15:00			15:00~16:00 有料スクール (1.2コース使用)	15:00
16:00			16:10~17:10 有料スクール (1コース使用)	
17:00				
18:00			18:00~19:30 有料スクール	18:00
19:00			(5.6コース使用)	
20:00				

July 13 7月13日(日)				
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	熱湯浴
10:00	10:20~10:40 ローラーストレッチ		9:00~10:00 ジュニアスクール 10:00~11:00 ジュニアスクール (1.2.3コース使用)	
11:00	11:00~12:00 チャレンジ エアロ 平井 佳奈		11:15~12:00 アクアピクス 中川 秀樹	
12:00	12:00~13:00 リズム エクササイズ 山田 純子		12:20~13:20 ジュニアスクール (1.2.3コース使用)	12:30
13:00	13:20~13:50 ジャイロキネシス30		13:30~14:30 ジュニアスクール (1.2.3コース使用)	
14:00		14:30~14:50 ローラーストレッチ		
15:00			15:00~16:00 有料スクール (1.2コース使用)	15:00
16:00			16:10~17:10 有料スクール (1コース使用)	
17:00				
18:00			18:00~19:30 有料スクール	18:00
19:00			(5.6コース使用)	
20:00				

July 20 7月20日(日)				
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	熱湯浴
10:00	10:20~10:40 ローラーストレッチ		9:00~10:00 ジュニアスクール 10:00~11:00 ジュニアスクール (1.2.3コース使用)	
11:00	11:00~11:45 エンジョイエアロ 平井 佳奈		11:15~12:00 アクアピクス 高光 香織	
12:00	12:00~13:15 オリジナルクラス ダンス系エアロ!! 「999」 荒尾 真由美		12:20~13:20 ジュニアスクール (1.2.3コース使用)	12:30
13:00	13:30~14:00 メタボサーキット		13:30~14:30 ジュニアスクール (1.2.3コース使用)	
14:00		14:30~14:50 ローラーストレッチ		
15:00			15:00~16:00 有料スクール (1.2コース使用)	15:00
16:00			16:10~17:10 有料スクール (1コース使用)	
17:00				
18:00			18:00~19:30 有料スクール	18:00
19:00			(5.6コース使用)	
20:00				

July 21 7月21日(月・祝日)				
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	熱湯浴
10:00	10:20~10:40 ローラーストレッチ		9:00~10:00 ジュニアスクール 10:00~11:00 ジュニアスクール (1.2.3コース使用)	
11:00	11:00~11:45 エンジョイエアロ 本田 智美		11:30~11:15 アクアピクス 高光 香織	
12:00	12:30~14:00 エルズ ブートキャンプ 90分スペシャル		12:00~13:15 有料スクール (1.2コース使用)	12:45
13:00			12:45~13:45 有料スクール (7コース使用)	
14:00		14:30~14:50 ローラーストレッチ	13:45~14:45 有料スクール (1.2コース使用)	
15:00			14:45~15:45 ジュニアスクール (1.2コース使用)	15:00
16:00			15:50~16:50 ジュニアスクール (1.2.3コース使用)	
17:00	16:30~17:30 ジュニアスクール		16:55~17:55 ジュニアスクール (1.2.5コース使用)	
18:00	18:00~19:00 ジュニアスクール		18:00~19:00 ジュニアスクール (1コース使用)	18:00
19:00				
20:00				

July 27 7月27日(日)				
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	熱湯浴
10:00	10:20~10:40 ローラーストレッチ		9:00~10:00 ジュニアスクール 10:00~11:00 ジュニアスクール (1.2.3コース使用)	
11:00	11:00~12:00 チャレンジステップ & トレーニング 田中 万理		11:15~12:00 アクアピクス 中川 秀樹	
12:00	12:15~13:15 フリースタイル ダンス 山田 純子		12:20~13:20 ジュニアスクール (1.2.3コース使用)	12:30
13:00	13:30~15:00 ジャイロキネシス90 【有料】 中川 秀樹		13:30~14:30 ジュニアスクール (1.2.3コース使用)	
14:00		14:30~14:50 ローラーストレッチ		
15:00			15:00~16:00 有料スクール (1.2コース使用)	15:00
16:00			16:10~17:10 有料スクール (1コース使用)	
17:00				
18:00			18:00~19:30 有料スクール	18:00
19:00			(5.6コース使用)	
20:00				

- 初めての方でもご参加頂けるクラスです。
- リラクゼーション・ストレッチ系のクラスです
- 初級～中級のクラスです
- 中級～上級のクラスです
- ダンス・カルチャー・ヨガ系のクラスです。
- 筋力トレーニングを含むクラスです。
- アクアエクササイズのクラスです