STUDIO POOL SUNDAY & HOLIDAY PROGRAM 2017年

3月日祝プログラム

March 5

3月5日（日）

Aスタジオ	Bスタジオ	プール	熱波浴
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 (1.2.5コース使用)	
11：00～12：00 チャレンジ エアロ６０ 松井		11：15～12：00 アクアビクス 中川　秀樹 (1.2コース使用)	
12：15～13：15 ボディセラピー 松岡		12：20～13：20 ジュニア スクール (1.2.3コース使用)	12:30
13：30～14：30 リズム エクササイズ yamajun		13：30～14：30 ジュニア スクール (1.2.3コース使用)	
	14：30～14：50 ローラーストレッチ		
		15：00～16：00 有料 スクール (1.2コース使用)	15:00
		16：10～17：10 有料 スクール (1コース使用)	
		18：00～19：30 有料スクール (5.6コース使用)	18:00

March 12

3月12日（日）

Aスタジオ	Bスタジオ	プール	熱波浴
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 (1.2.5コース使用)	
11：00～12：00 チャレンジ ステップ６０ 吉田		11：15～12：00 アクアビクス 中川　秀樹 (1.2コース使用)	
12：15～13：15 ＧＲＯＵＰ ＰＯＷＥＲ６０ 小田		12：20～13：20 ジュニア スクール (1.2.3コース使用)	12:30
13：30～15：00 【有料】 ジャイロ ネシス９０ 中川　秀樹		13：30～14：30 ジュニア スクール (1.2.3コース使用)	
	14：30～14：50 ローラーストレッチ		
		15：00～16：00 有料 スクール (1.2コース使用)	15:00
		16：10～17：10 有料 スクール (1コース使用)	
		18：00～19：30 有料スクール (5.6コース使用)	18:00

March 19

3月19日（日）

Aスタジオ	Bスタジオ	プール	熱波浴
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 (1.2.5コース使用)	
11：00～12：00 チャレンジ エアロ６０ 岡村		11：15～12：00 アクアビクス 小田 (1.2コース使用)	
12：15～13：15 エンジョイエアロ ＆トレーニング 田中		12：20～13：20 ジュニア スクール (1.2.3コース使用)	12:30
13：30～14：30 ヨガ レア		13：30～14：30 ジュニア スクール (1.2.3コース使用)	
	14：30～14：50 ローラーストレッチ		
		15：00～16：00 有料 スクール (1.2コース使用)	15:00
		16：10～17：10 有料 スクール (1コース使用)	
		18：00～19：30 有料スクール (5.6コース使用)	18:00

March 20

3月20日（月・祝）

Aスタジオ	Bスタジオ	プール	プール	熱波浴
10：20～10：40 ストレッチ体操		10：00～11：00 有料スクール (1コース使用)		
11：00～12：00 ロー インパクト６０ 田中		11：10～11：55 アクアビクス ＫＡＮＡ (1.2コース使用)		
12：15～13：15 チャレンジ ステップ６０ 岡村		12：00～13：15 有料スクール (1.2コース使用)		12:30
			12：45～13：45 有料スクール (7コース使用)	
13：30～14：15 ローラーストレッチ ＆エクササイズ 鈴木		13：45～14：45 有料スクール (1.2コース使用)		
	14：30～14：50 ローラーストレッチ			
		14：45～15：45 ジュニア スクール (1.2.3コース使用)		15:00
		15：50～16：50 ジュニア スクール (1.2.3コース使用)	15：50～16：50 ジュニア スクール (5コース使用)	
17：00～18：00 ジュニア スクール		16：55～17：55 ジュニア スクール (1.2.3コース使用)	16：55～17：55 ジュニア スクール (5コース使用)	
18：00～19：00 ジュニア スクール		18：00～19：00 ジュニア スクール (1.2コース使用)		18:00

March 26

3月26日（日）

Aスタジオ	Bスタジオ	プール	熱波浴
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 (1.2.5コース使用)	
11：00～12：00 チャレンジ エアロ６０ 田中		11：15～12：00 アクアビクス 小田 (1.2コース使用)	
12：15～13：15 ＪＡＺＺダンス 初級 井上		12：20～13：20 ジュニア スクール (1.2.3コース使用)	12:30
13：30～14：30 ヨガ レア		13：30～14：30 ジュニア スクール (1.2.3コース使用)	
	14：30～14：50 ローラーストレッチ		
		15：00～16：00 有料 スクール (1.2コース使用)	15:00
		16：10～17：10 有料 スクール (1コース使用)	
		18：00～19：30 有料スクール (5.6コース使用)	18:00

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

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