

スタジオ・プール プログラムスケジュール 2012年1月～3月

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日				
	スタジオ①	スタジオ②	プール	スタジオ①	スタジオ②	プール	スタジオ①	スタジオ②	プール	スタジオ①	スタジオ②	プール	スタジオ①	スタジオ②	プール	スタジオ①	スタジオ②	プール	スタジオ①	スタジオ②	プール		
10																							
11	10:30-11:10 エアロ初級 武藤	10:15-11:15 フラダンス 初級 瀬戸 【有 料】	10:30-11:30 水泳教室 板谷 【有 料】	10:20-10:35 ベリーダンス 入門① 前田	10:40-11:25 ベリーダンス 入門② 前田	10:45-11:15 アクアビクス30 平本	10:20-11:20 ヨガ 藤田			11:00-11:40 ベビースイミング 板谷・室前 【有 料】			10:30-11:10 エアロ初級 石丸	10:15-11:15 ファンク中級 桑野	10:30-11:15 スイム 1,000m 桑本	10:45-11:15 カラダ改善! 藤嶋	10:20-11:20 太極拳 久本	10:20-11:20 ピラティス 松尾 【有 料】	10:30-11:30 水泳教室 井口 【有 料】	10:00-10:50 保育園利用	10:15-11:15 運動神経 向上スクール 阿部 【有 料】	10:20-10:50 ストレッチ	
12	11:20-11:50 のぼっておいて 入門 前田	11:30-12:30 フラダンス 中級 瀬戸 【有 料】	11:40-12:10 アクアビクス30 太田	11:45-12:45 RITMOS60 古賀	11:45-12:25 リズムdeコア 阿部	11:25-11:40 平泳ぎキック 板谷	11:35-12:05 エアロ入門 五十嵐	11:45-13:00 大人バレエ 教室 安田 【有 料】	11:50-12:40 マタニティ スイミング 板谷 【有 料】			11:25-12:15 エアロ中級 石丸	11:25-12:25 ファンク初級 桑野	11:25-11:55 アクアビクス30 藤嶋	12:05-12:20 平泳ぎキック 桑本	12:25-12:55 平泳ぎ・背泳ぎ 桑本	11:35-12:15 エアロ初級 武藤	11:30-12:30 女子カパ! AMI	2:00-12:30 アクアビクス 藤元	11:00-11:40 ベビー スイミング 板谷・室前 【有 料】	11:00-11:30 トレーナー レッスン	11:40-11:30 トレーナー レッスン	
13	11:55-12:35 のぼっておいて 前田		12:20-12:50 チャレンジ息つき 深川	12:50-13:50 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) 原田	12:25-13:10 スイム1,000m 板谷	12:25-13:10 スイム1,000m 板谷	12:15-13:00 エアロ中級 五十嵐	12:25-12:55 バタフライ 深川	12:25-12:55 カラダ改善 藤嶋	12:25-12:55 バタフライ 深川	12:25-12:55 カラダ改善 藤嶋	12:35-13:20 サークット45 桑野	12:25-12:55 平泳ぎキック 桑本	13:00-13:20 水中ウォーク 藤嶋	12:25-13:05 コア トレーニング 武藤	12:40-13:30 エアロ中級 前田	12:40-13:10 水泳フットボールレッスン 深川		11:45-12:45 ヨガ 藤田	12:00-12:30 アクアビクス30 太田	11:40-12:40 ファンク初級 桑野	11:40-12:10 アクアビクス30 トレーナー	11:50-12:30 全身ストレッチ トレーナー
14																							
15	14:45-16:15 卓球 スクール 松原 【有 料】		14:00-15:00 いきいき塾 ～水中運動教室～ 藤嶋 【有 料】	14:00-15:00 アロマ ボディメイク 原田			14:00-15:00 フラダンス 初級 瀬戸 【有 料】							14:00-15:00 いきいき塾 ～水中運動教室～ 藤嶋 【有 料】									
16			15:25-19:00 こどもスイミングスクール 【有 料】	15:25-16:25 こどもバレエスクール 柳川 【有 料】	15:25-19:00 こどもスイミングスクール 【有 料】	15:25-19:00 こどもスイミングスクール 【有 料】	15:25-16:25 こどもバレエスクール 【有 料】	15:25-19:00 こどもスイミングスクール 【有 料】	15:25-19:00 こどもスイミングスクール 【有 料】	15:25-16:25 こどもバレエスクール 【有 料】	15:25-19:00 こどもスイミングスクール 【有 料】	15:25-19:00 こどもスイミングスクール 【有 料】	15:25-16:25 こどもバレエスクール 【有 料】	15:25-19:00 こどもスイミングスクール 【有 料】	15:25-19:00 こどもスイミングスクール 【有 料】	15:25-19:00 こどもスイミングスクール 【有 料】	15:25-19:00 こどもスイミングスクール 【有 料】	15:25-19:00 こどもスイミングスクール 【有 料】	15:25-19:00 こどもスイミングスクール 【有 料】	15:25-19:00 こどもスイミングスクール 【有 料】	15:25-19:00 こどもスイミングスクール 【有 料】	15:25-19:00 こどもスイミングスクール 【有 料】	15:25-19:00 こどもスイミングスクール 【有 料】
17	16:40-17:50 こどもフィット チェアダンス スクール 野村 【有 料】		15:00-16:25 3コースと歩行用プール ご利用頂けます	16:35-17:35 こどもバレエスクール 柳川 【有 料】	15:00-16:25 3コースと歩行用プール ご利用頂けます	15:00-16:25 3コースと歩行用プール ご利用頂けます	16:40-17:40 こども運動神経向上スクール 阿部 【有 料】	15:00-16:25 3コースと歩行用プール ご利用頂けます	15:00-16:25 3コースと歩行用プール ご利用頂けます	16:40-17:40 こども運動神経向上スクール 阿部 【有 料】	15:00-16:25 3コースと歩行用プール ご利用頂けます	15:00-16:25 3コースと歩行用プール ご利用頂けます	16:40-17:40 こども運動神経向上スクール 阿部 【有 料】	15:00-16:25 3コースと歩行用プール ご利用頂けます	15:00-16:25 3コースと歩行用プール ご利用頂けます	16:35-17:35 HIP HOP (こども) 初級 yoppy 【有 料】	15:00-16:25 3コースと歩行用プール ご利用頂けます	15:00-16:25 3コースと歩行用プール ご利用頂けます	15:00-16:25 3コースと歩行用プール ご利用頂けます	15:00-16:25 3コースと歩行用プール ご利用頂けます	15:00-16:25 3コースと歩行用プール ご利用頂けます	15:00-16:25 3コースと歩行用プール ご利用頂けます	15:00-16:25 3コースと歩行用プール ご利用頂けます
18	17:50-19:00 こどもフィット チェアダンス スクール 野村 【有 料】		16:30-19:00 歩行用プールご利用頂けます 25mプールはお子様スイミングで全コース使用させて頂きます	17:40-18:40 こどもバレエスクール 柳川 【有 料】	16:30-19:00 歩行用プールご利用頂けます 25mプールはお子様スイミングで全コース使用させて頂きます	16:30-19:00 歩行用プールご利用頂けます 25mプールはお子様スイミングで全コース使用させて頂きます	17:50-18:50 こども運動神経向上スクール 阿部 【有 料】	16:30-19:00 歩行用プールご利用頂けます 25mプールはお子様スイミングで全コース使用させて頂きます	16:30-19:00 歩行用プールご利用頂けます 25mプールはお子様スイミングで全コース使用させて頂きます	17:50-18:50 こども運動神経向上スクール 阿部 【有 料】	16:30-19:00 歩行用プールご利用頂けます 25mプールはお子様スイミングで全コース使用させて頂きます	16:30-19:00 歩行用プールご利用頂けます 25mプールはお子様スイミングで全コース使用させて頂きます	17:50-18:50 こども運動神経向上スクール 阿部 【有 料】	16:30-19:00 歩行用プールご利用頂けます 25mプールはお子様スイミングで全コース使用させて頂きます	16:30-19:00 歩行用プールご利用頂けます 25mプールはお子様スイミングで全コース使用させて頂きます	17:50-18:50 HIP HOP (こども) 中級 yoppy 【有 料】	16:30-19:00 歩行用プールご利用頂けます 25mプールはお子様スイミングで全コース使用させて頂きます	16:30-19:00 歩行用プールご利用頂けます 25mプールはお子様スイミングで全コース使用させて頂きます	16:30-19:00 歩行用プールご利用頂けます 25mプールはお子様スイミングで全コース使用させて頂きます	16:30-19:00 歩行用プールご利用頂けます 25mプールはお子様スイミングで全コース使用させて頂きます	16:30-19:00 歩行用プールご利用頂けます 25mプールはお子様スイミングで全コース使用させて頂きます	16:30-19:00 歩行用プールご利用頂けます 25mプールはお子様スイミングで全コース使用させて頂きます	16:30-19:00 歩行用プールご利用頂けます 25mプールはお子様スイミングで全コース使用させて頂きます
19			19:00-20:30 選手強化 コース 【有 料】	19:20-20:20 Free Style CHIKARA	19:00-20:30 選手強化 コース 【有 料】	19:00-20:30 選手強化 コース 【有 料】	19:15-19:45 のぼっておいて 入門 石丸	19:00-20:30 選手強化 コース 【有 料】	19:00-20:30 選手強化 コース 【有 料】	19:15-19:45 のぼっておいて 入門 石丸	19:00-20:30 選手強化 コース 【有 料】	19:00-20:30 選手強化 コース 【有 料】	19:15-19:45 のぼっておいて 入門 石丸	19:00-20:30 選手強化 コース 【有 料】	19:00-20:30 選手強化 コース 【有 料】	18:55-20:10 HIP HOP (こども) 上級 yoppy 【有 料】	19:00-20:30 選手強化 コース 【有 料】	19:00-20:30 選手強化 コース 【有 料】	19:00-20:30 選手強化 コース 【有 料】	19:00-20:30 選手強化 コース 【有 料】	19:00-20:30 選手強化 コース 【有 料】	19:00-20:30 選手強化 コース 【有 料】	19:00-20:30 選手強化 コース 【有 料】
20	19:15-20:00 ファンク初級 桑野		19:00-20:30 選手強化 コース 【有 料】	19:45-20:30 エアロ中級 村山	19:00-20:30 選手強化 コース 【有 料】	19:00-20:30 選手強化 コース 【有 料】	19:30-20:30 太極拳 久本	19:00-20:30 選手強化 コース 【有 料】	19:00-20:30 選手強化 コース 【有 料】	19:30-20:30 太極拳 久本	19:00-20:30 選手強化 コース 【有 料】	19:00-20:30 選手強化 コース 【有 料】	19:45-20:35 エアロ中級 横山	19:45-20:25 エアロ初級 五十嵐	20:10-20:30 ストレッチ	19:30-20:15 エアロ中級 古賀	19:00-20:30 選手強化 コース 【有 料】	19:00-20:30 選手強化 コース 【有 料】	19:00-20:30 選手強化 コース 【有 料】	19:00-20:30 選手強化 コース 【有 料】	19:00-20:30 選手強化 コース 【有 料】	19:00-20:30 選手強化 コース 【有 料】	
21	20:00-21:00 エアロ中級 宮田	20:10-20:40 ボディシェイプ 30 馬場	20:35-21:20 スイム1,000m 桑本	20:40-21:10 KICKBOX 30 村山	20:30-21:00 エアロ入門 藤元	20:45-21:10 チャレンジ息つき 桑本	20:40-21:25 エアロ中級 武藤	20:45-21:30 ズンバ45 横山	20:45-21:30 ズンバ45 横山	20:40-21:10 アクアビクス30 藤元	20:40-21:10 アクアビクス30 阿部	20:45-21:10 アクアビクス30 平本	20:45-21:30 ズンバ45 横山	20:40-21:10 アクアビクス30 阿部	20:40-21:10 アクアビクス30 阿部	20:25-21:10 RITMOS 45 古賀	20:20-21:20 HIP HOP 大人 スクール 廣島康 【有 料】	20:40-21:10 アクアビクス30 平本	20:40-21:10 アクアビクス30 平本	20:40-21:10 アクアビクス30 平本	20:40-21:10 アクアビクス30 平本	20:40-21:10 アクアビクス30 平本	
22	21:10-22:10 リラクゼーション ヨガ 宮崎			21:15-22:15 KICK BOX60 村山		21:15-21:45 平泳ぎ・背泳ぎ 桑本	21:30-22:15 フローヤサ ヨガ 宮崎			21:20-21:40 スイム500m 桑本				21:20-22:20 ピラティス 松尾 【有 料】				21:20-21:50 チャレンジ息つき 平本					

変更点を赤枠にて表示しております。