

2018.10~



STUDIO&POOL TIME SCHEDULE

月		火		水		木		金		土		日	
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	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:30													9:30
10:00		10:00~10:45 骨美人ピラティス 南 日沙貴		有料スクール 10:00~11:00 活きるヨガ 柴田 景子				10:00~10:45 リラックスヨガ 柴田 景子		10:00~10:45 しなやかに なるストレッチ 三室 寿樹			10:00
11:00	11:00~11:45 からだきれいヨガ 亥子 めぐみ	11:00~11:45 かんたんエアロ 白河 理恵	11:00~11:30 からだ改善塾① 岡本 えみ		11:30~12:00 姿勢改善塾 柴田 景子		10:30~11:15 骨美人ピラティス 南 日沙貴		11:00~11:45 ボディバランス フロー 柴田 景子		11:00~11:45 ジャズ コンディショニング 三室 寿樹		11:00
12:00	12:00~12:45 背骨コンディショニング (ストレッチVer) 亥子 めぐみ	12:00~12:45 からだきれいヨガ Remy	11:45~12:15 からだ改善塾② 岡本 えみ		12:15~13:00 しなやかに なるストレッチ 三室 寿樹	12:30~13:00 からだ改善塾 柴田 景子	11:30~12:15 かんたんエアロ 白河 理恵						12:00
13:00	13:00~13:30 からだきれい塾 亥子 めぐみ	13:00~13:30 姿勢改善塾 岡本 えみ	有料スクール 13:00~13:45 ひびこしかた水中ワーク 吉田 朱美		13:15~14:00 ジャズ コンディショニング 三室 寿樹		12:30~13:15 骨盤エクササイズ MISA		12:30~13:15 フラダンス① ka'olu		13:00~13:45 骨美人ピラティス 吉田 朱美		13:00
14:00	週替わりレッスン	13:45~14:30 太極拳① 神谷 京子			14:30~15:15 からだきれい ポル・ド・ブラ 栗津 裕行				13:30~14:30 気功 萬谷 美佐子		週替わりレッスン		14:00
15:00		14:45~15:30 太極拳② 神谷 京子				15:00~15:45 アクアダイエット塾 柴田 景子	14:45~15:30 からだきれい塾 井上 澄		14:45~15:30 フラダンス② ka'olu				15:00
16:00							15:45~16:15 姿勢改善塾 井上 澄						16:00
17:00													17:00
18:00													18:00
19:00													19:00
20:00	19:15~19:45 からだきれい塾 かな	10月のみ 担当者変更		19:15~20:00 背骨コンディショニング (ストレッチVer) 亥子 めぐみ			19:15~20:00 ボディバランスフロー 柴田 景子						20:00
21:00	20:00~21:00 デトックスヨガ かな	19:30~20:30 骨美人ピラティス 三島 みほ		20:15~21:00 からだきれいヨガ 亥子 めぐみ			20:15~21:30 リラックスヨガ 柴田 景子		19:45~21:00 姿勢美人ヨガ 酒井 洋子				21:00
22:00													22:00
23:00													23:00

【太極拳・からだ改善塾】
各レッスンの①②は
共に内容は同じです。
参加は1レッスンのみ可。

【フラダンス】
各レッスンの①②は
共に内容は同じです。
参加は1レッスンのみ可。

週替り
レッスン

様々な
レッスンと
IRを
お楽しみ
ください!!

2018.11～



STUDIO&POOL TIME SCHEDULE

	月		火		水		木		金		土		日	
	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	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:30														
10:00			10:00～10:45 骨美人ピラティス 南 日沙貴		有料スクール 10:00～11:00 活きるヨガ 柴田 景子				10:00～10:45 リラックスヨガ 柴田 景子		10:00～10:45 しなやかに ストレッチ 三室 寿樹			
11:00	11:00～11:45 からだきれいヨガ 亥子 めぐみ		11:00～11:45 かんたんエアロ 白河 理恵	11:00～11:30 からだ改善塾① 岡本 えみ			10:30～11:15 骨美人ピラティス 南 日沙貴		11:00～11:45 ボディバランスフロー 柴田 景子		11:00～11:45 ジャズコンディショニング 三室 寿樹			
12:00	12:00～12:45 背骨コンディショニング (ストレッチ.Ver) 亥子 めぐみ		12:00～12:45 からだきれいヨガ Remy	11:45～12:15 からだ改善塾② 岡本 えみ	11:30～12:00 姿勢改善塾 柴田 景子		11:30～12:15 かんたんエアロ 白河 理恵							
13:00	13:00～13:30 からだきれい塾 亥子 めぐみ		13:00～13:30 姿勢改善塾 岡本 えみ	有料スクール 13:00～13:45 びざ・こしかた 水中ワーク 吉田 朱美	12:15～13:00 しなやかに ストレッチ 三室 寿樹	12:30～13:00 からだ改善塾 柴田 景子	12:30～13:15 骨盤エクササイズ MISA		12:30～13:15 フラダンス① ka'olu		13:00～13:45 骨美人ピラティス 吉田 朱美		週替りレッスン 様々なレッスンと IRをお楽しみください!!	
14:00	週替わりレッスン		13:45～14:30 太極拳① 神谷 京子		13:15～14:00 ジャズ コンディショニング 三室 寿樹				13:30～14:30 気功 萬谷 美佐子		週替わりレッスン			
15:00			14:45～15:30 太極拳② 神谷 京子		14:30～15:15 からだきれい ポール・ド・ブラ 栗津 裕行	有料スクール 15:00～15:45 アクアダイエット塾 柴田 景子	14:45～15:30 からだきれい塾 井上 澄		14:45～15:30 フラダンス② ka'olu					
16:00							15:45～16:15 姿勢改善塾 井上 澄							
17:00														
18:00														
19:00														
20:00	19:15～19:45 からだきれい塾 かな		19:30～20:30 骨美人ピラティス Satoyo		19:15～20:00 背骨コンディショニング (ストレッチ.Ver) 亥子 めぐみ		19:15～20:00 ボディバランスフロー 柴田 景子							
21:00	20:00～21:00 デトックスヨガ かな				20:15～21:00 からだきれいヨガ 亥子 めぐみ		20:15～21:30 リラックスヨガ 柴田 景子		19:45～21:00 姿勢美人ヨガ 酒井 洋子					
22:00														
23:00														

【太極拳・からだ改善塾】
各レッスンの①②は
共に内容は同じです。
参加は1レッスンのみ可。

【フラダンス】
各レッスンの①②は
共に内容は同じです。
参加は1レッスンのみ可。