

2018.7~



# 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 なるストレッチ 三室 寿樹			
11:00	11:00~11:45 からだきれいヨガ 亥子 めぐみ	NEW	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	NEW		
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	NEW	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	NEW	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	時間変更	13:00~13:30 姿勢改善塾 岡本 えみ	有料スクール 13:00~13:45 ひざ・こしかた 水中ウォーク 吉田 朱美	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	12:30~13:15 骨盤エクササイズ MISA		12:30~13:30 フラダンス ka'olu					
14:00	交替わりレッスン		13:45~14:30 太極拳 神谷 京子		13:15~14:00 ジャズ コンディショニング 三室 寿樹						13:00~13:45 骨美人ピラティス 吉田 朱美		交替わりレッスン	
15:00					14:30~15:15 からだきれい ポル・ド・ブラ 栗津 裕行				14:45~15:30 からだきれい塾 井上 澄		14:00~15:00 気功 萬谷 美佐子			
16:00					有料スクール 15:00~15:45 アクアダイエット塾 柴田 景子				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														

11:00~、11:45~の  
からだ改善塾①②は  
共に内容は同じ。  
参加は1レッスンのみ可。

交替わり  
レッスン  
  
様々な  
レッスンと  
IRを  
お楽しみ  
ください!!