TRIAXIS NATURE SPA TAKARAZUKA

STUDIO&POOL TIME SCHEDULE

2017.7 ～

	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		参加予約受付はフロント横 10:30～11:00 元気になるアクア 押切 恵子	10:00～10:45 骨美人ピラティス 南 巳沙貴		有料スクール 10:00～11:00 活きるヨガ 柴田 景子		時間変更 10:30～11:15 骨美人ピラティス 南 巳沙貴		10:00～10:45 しなやかになるストレッチ 三室 寿樹	有料スクール 10:00～10:45 元気になるアクアエクササイズ 押切 恵子	10:00～11:00 こころ整うヨガ 中本 必勝		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!!	
11:00	担当変更 11:00～11:45 Fun! Funk!ダンスクラス Suzuka	11:15～11:45 からだ改善塾 天野 真由美	11:00～11:45 エアロダンス 白河 理恵		時間変更 11:30～12:15 しなやかになるストレッチ 三室 寿樹	時間変更 11:30～12:00 からだ改善塾 柴田 景子	11:30～12:15 エアロダンス 白河 理恵		11:00～11:45 ジャズダンス 三室 寿樹	11:00～11:30 元気になるアクア 押切 恵子	11:15～12:00 脂肪燃えるエアロ 中本 必勝			
12:00	12:00～12:45 からだきれいヨガ 亥子 めぐみ		12:00～12:45 からだきれいヨガ Remy	12:00～12:30 からだきれい塾 岡本 えみ	時間変更 12:30～13:15 ジャズダンス 三室 寿樹		12:30～13:00 からだ改善塾 MISA		12:30～13:30 フラダンス ka'olu		13:00～13:45 骨美人ピラティス 吉田 朱美			
13:00	13:00～13:45 からだきれい塾 亥子 めぐみ		NEW 13:00～13:30 からだ改善塾 スタッフ		NEW 13:30～14:00 からだ改善塾 スタッフ		13:15～14:00 骨盤エクササイズ MISA							
14:00	週替わりレッスン		13:45～14:30 太極拳 神谷 京子	有料スクール 14:00～14:45 ひざ・こし・かた 水中ウォーク 吉田 朱美	14:30～15:15 からだきれい ポル・ド・ブラ 栗津 裕行		曜日変更 14:15～15:00 ベリーダンス Satoyo		14:00～15:00 気功 萬谷 美佐子		週替わりレッスン			
15:00						有料スクール 15:00～15:45 アクアダイエット塾 柴田 景子			NEW 15:15～16:00 からだきれい ポル・ド・ブラ Ikuko					
16:00														
17:00														
18:00														
19:00	19:15～20:15 デトックスヨガ かな		NEW 19:15～20:15 骨美人ピラティス Satoyo		19:15～20:00 からだきれいヨガ 亥子 めぐみ	19:30～20:00 からだきれいアクア 柴田 景子	NEW 19:15～20:00 ボディバランスフロー 柴田 景子		曜日変更 19:15～20:15 姿勢美人ヨガ 酒井 洋子	19:15 ～ 19:45 元気になるアクア 岡本 えみ				
20:00														
21:00	20:30～21:15 からだ改善塾 かな		時間変更 20:30～21:15 ダンスdeボディメイク 西澤 桜		20:15～21:15 ストレッチ& ジャズダンス 三室 寿樹		NEW 20:15～21:15 リンパケア& リラックスヨガ 柴田 景子		NEW 20:30～21:15 ダンスde ボディメイク 西澤 桜					
22:00														
23:00														