

2019/9

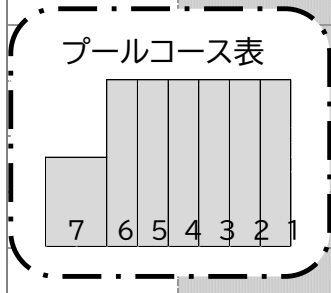
2019/9

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		
		休館日												
ピラティスベーシック 9:50~10:40 天峰	初級スイム 【クロール】 10:40~11:10 7コース 野崎			プレイングヨーガ 9:40~10:20 徳丸	マスターズスイム 上級スイム 10:30~11:15 国川 6.5.4.3コース	ウェープリング 10:00~10:20 坂本	ジュニア スイミング 10:20~ 11:30 6・7使用	呉式太極拳(規定) 9:45~10:45 王		ジュニアスクール 9:00~10:00			ジュニア スイミング 9:00~ 10:10 3~6使用 10:10~ 12:40 4~7使用	
シンプルエアロLo 10:50~11:40 天峰	チャレンジ500・ 800 11:20~12:00 野崎 6.5.4.3コース			サルセッション 10:30~11:30 岡本	スタート 11:15~11:30 国川 6.5.4.3コース	テクニカルエアロLo 10:30~11:20 小竹森	ウォーキング& ジョギング 11:45~12:05 7コース 坂本	ラテンエアロ 11:00~11:50 石川	アクアピクス 11:20~11:50 野崎 7.6コース	シンプルエアロLo 10:20~11:10 天峰	ジュニア スイミング 10:20~ 11:30 6・7使用	ピラティスベーシック 10:30~11:10 徳丸		
宝塚ミュージカルダンス 12:00~13:00	アクアピクス 12:05~12:50 中務 7.6コース			はじめてエアロ 12:30~13:10 天峰	初級スイム 【バタフライ】 11:45~12:25 7コース 国川	フラダンス 11:30~12:30 田中		リフレッシュヨーガ 12:00~12:50 千合	中級スイム 1,2週目背泳ぎ 3,4週目バタフライ 12:00~12:40 小堀 6.5.4コース	サルセッション 11:20~12:20 岡本	チャレンジ500・800 11:30~12:10 国川 6.5.4.3コース	シンプルエアロHi 11:30~12:20 徳丸		
テクニカルエアロLo 13:30~14:20 中務				おなか引き締め 13:10~13:20		健康体操 12:40~13:20 徳丸		シンプルエアロHi 13:00~13:50 千合	ジュニアスイム 1,2週目背泳ぎ 3,4週目バタフライ 12:00~12:40 小堀 6.5.4コース				卓球フリー 12:30~14:30	
	ジュニア スイミング 14:40~ 16:10 5~7使用			卓球フリー 13:30~14:30	ジュニア スイミング 13:30~ 15:00 7使用	卓球フリー 13:30~15:30	ジュニア スイミング 13:30~ 15:00 7使用		ジュニアスイミング 14:40~ 16:10 5~7使用					卓球フリー 16:00~18:00
	ジュニア スイミング 16:10~ 18:30 3~7使用			ジュニアスクール 15:00~18:40	ジュニア スイミング 16:10~ 18:30 3~7使用	ジュニアスクール 16:00~18:00	ジュニア スイミング 16:10~ 18:30 3~7使用	ジュニアスクール 15:00~18:40	ジュニア スイミング 16:10~ 18:30 3~7使用	ジュニアスクール 15:00~18:40				
			休館日											
	ジュニア スイミング 16:10~ 18:30 3~7使用				ジュニアスクール 15:00~18:40	ジュニア スイミング 16:10~ 18:30 3~7使用	ジュニアスクール 16:00~18:00	ジュニア スイミング 16:10~ 18:30 3~7使用	ジュニアスクール 15:00~18:40	ジュニア スイミング 16:10~ 18:30 3~7使用	ジュニアスクール 15:00~18:40			
	ピラティスベーシック 19:30~20:20 石川				コアトレーニング 19:10~19:20 スタッフ	筋膜リリース 19:05~19:20 野崎	ストレッチ 19:10~19:20 スタッフ		テクニカルエアロHi 19:30~20:30 中務	ストレッチ 19:10~19:20 スタッフ				
アルティメット ボクシング 20:30~21:20 TAKAHIRO	初級スイム 【クロール】 20:40~21:10 野崎 7コース				ピラティス ベーシック 19:30~20:20 天峰	パンプアップ 19:30~19:55 野崎	卓球フリー 20:15~21:15	アクアピクス 20:40~21:10 野崎 7コース	プレイングヨーガ 20:40~21:40 中務	テクニカルエアロHi 19:30~20:30 中務	ZUMBA 19:30~20:20 原田	上級スイム 20:00~20:45 野崎 6.5.4.3コース		
					機能改善ヨガ 20:30~21:20 石川	マスターズ 20:40~21:40 野崎 6.5.4.3コース	卓球フリー 20:15~21:15	アクアピクス 20:40~21:10 野崎 7コース						
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		

有料レッスン

ウェープリング  
レンタル¥100

スタート練習は  
レッスン内で行います



マークは  
初めての方に  
おすすめの  
レッスンです。