

# STUDIO SCHEDULE

2021年10月～

	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
10:00	9:30~10:00 ラジオ体操&転倒予防体操 ハヤシスタッフ 30分							9:30~10:00 ラジオ体操&健康体操 ハヤシスタッフ 30分		9:30~10:15 ヨガ 定岡 45分		9:30~10:15 ピラティス 今福 45分		
		10:15~10:45 水中体操 ハヤシスタッフ 30分			10:00~10:30 水中体操 ハヤシスタッフ 30分									
11:00			10:30~11:15 D.I.O Tina 45分		10:15~11:00 骨盤ストレッチ 田中 45分			10:15~10:45 水中体操 ハヤシスタッフ 30分		10:30~11:00 ボールストレッチ ハヤシスタッフ 30分		10:30~11:00 ボールトレーニング ハヤシスタッフ 30分		
					11:15~12:00 エアロ初級 宮田 45分			11:00~11:45 エアロ初級 有我 45分		11:15~12:00 シェイプボクシング 有我 45分				11:15~12:00 エアロ初級 有我 45分
12:00	11:30~12:00 チェアヨガ 松崎 30分		11:30~12:15 バレトン 高田 45分	11:45~12:30 アクアウォーキング 松崎 45分				12:00~12:45 ZUMBA Kei 45分			11:45~12:30 アクアウォーキング 井村 45分		12:00~12:30 水中ウォーキング ハヤシスタッフ 30分	
		12:15~12:45 7ヶアコンディショニング 松崎 30分			12:15~12:45 姿勢改善 宮田 30分									
13:00	13:00~14:00 フリースタイル 曾根 60分			12:45~13:15 ACQUA POLE® ハヤシスタッフ 30分				13:00~13:45 ベルビックスリズム 三宅 45分		13:00~13:45 ベルビックスリズム 三宅 45分			12:45~13:15 体幹体操 ハヤシスタッフ 30分	
		13:15~13:45 きれいに泳ごう ハヤシスタッフ 30分			13:15~14:00 ヨガ 井村 45分			13:15~14:00 アクアピクス Tina 45分		13:15~14:00 コンディショニング ストレッチ ハヤシスタッフ 45分			13:30~14:15 コンディショニング ストレッチ ハヤシスタッフ 45分	
14:00		14:00~14:30 水中ウォーキング ハヤシスタッフ 30分	13:45~14:15 ボールストレッチ ハヤシスタッフ 30分					14:00~14:45 ピラティス 今福 45分			14:15~14:45 水中体操 ハヤシスタッフ 30分			13:30~14:15 ベルビックスストレッチ 三宅 45分
15:00	14:15~15:00 ZUMBA Kei 45分				14:15~15:00 アクア コンディショニング 井村 45分									14:30~15:30 HIP HOP 曾根 60分
			15:15~16:15 大人のバレエ 金井 60分											
16:00														
17:00														
19:00														
20:00												基礎体力向上 レッスン		
												心身コンディショニング レッスン		
21:00												心身アクティブ レッスン		
22:00														

