

STUDIO SCHEDULE

2022年5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 チェアヨガ 尾上 30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					9:30~10:15 ヨガ 定岡 45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 ポールストレッチ 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 ZUNBA 沖山 45分			11:30~12:15 エアロ初級 宮田 45分				
		12:15~12:45 アガコンデ イショング 松崎 30分			12:15~12:45 姿勢改善 宮田 30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			
13:00	13:00~14:00 フリースタイル 曾根 60分				13:15~14:00 ヨガ 井村 45分			13:00~13:45 ペルビックリズム 三宅 45分						12:30~13:00 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 アクアピクス Tina 45分							13:30~14:15 ベルビックスストレッチ 三宅 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						14:00~14:45 ピラティス 今福 45分		13:30~14:00 コンディショニングストレッチ ハヤシスタッフ 30分					
	14:15~15:00 ZUNBA 沖山 45分									14:15~14:45 水中体操 ハヤシスタッフ 30分				14:30~15:30 HIP HOP 曾根 60分	
15:00			15:15~16:15 大人のバレエ 金井 60分												
16:00															
17:00															
19:00															
20:00															
21:00															
22:00															

