

STUDIO SCHEDULE

2022年6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		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						
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		11:15~12:00 エアロ初級 富田 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		11:30~12:15 エアロ初級 富田 45分		11:15~12:00 エアロ初級 有我 45分
		12:15~12:45 アガアコーデ イョング 松崎 30分		11:45~12:30 アクアウォーキング 松崎 45分							11:45~12:30 アクアウォーキング 井村 45分			
13:00					12:15~12:45 姿勢改善 富田 30分			12:00~12:45 ZUMBA 沖山 45分						12:00~12:30 水中ウォーキング ハヤシスタッフ 30分
														12:30~13:00 機能改善 ハヤシスタッフ 30分
14:00	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 ベルビクリズム 三宅 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
		13:15~13:45 きれいに泳ごう ハヤシスタッフ 30分												14:00~14:30 水中ウォーキング ハヤシスタッフ 30分
15:00	14:15~15:00 ZUMBA 沖山 45分							14:00~14:45 ピラティス 今福 45分						14:30~15:30 HIP HOP 曾根 60分
										14:15~14:45 水中体操 ハヤシスタッフ 30分				
16:00			15:15~16:15 大人のバレエ 金井 60分											
17:00														
19:00														
20:00														
21:00														
22:00														

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

心身アクティブ
レッスン

ハヤシスポーツクラブ

HAYASHI
SPORTS
CLUB