

10月 スタジオ・プールレッスンスケジュール

	月		火		水		木		金		土		日
	メインスタジオ	プール	メインスタジオ	プール	メインスタジオ	プール	メインスタジオ	プール	メインスタジオ	プール	メインスタジオ	プール	メインスタジオ
9:00													
9:30													スイミングスクール プール利用できません
10:00			ストレッチポール 9:45~水野☆		ストレッチ 9:45~ONE☆		ストレッチポール 9:45~水野☆	変					
10:30		はじめて背泳ぎ 10:00~青木				変		はじめて平泳ぎ 10:00~青木					スイミングスクール コース利用制限あり
11:00	るるんエアロ Juna ☆ 10:30~45分	変	アクアエクササイズ 10:45~青木	ローインパクト 水野 ☆ 10:30~45分	BODY ATTACK MATCH ☆~☆☆ 10:30~45分	変	はじめてクロール 10:30~三鍋	変	ハイインパクト 水野 ☆☆ 10:30~45分	変	アクアエクササイズ 10:45~青木	GROUP POWER Hiro ☆ 10:30~60分	
11:30		変	新	新	変	新	アクアエクササイズ 11:15~三鍋	新	きれいにパタフライ 11:30~出井	新	きれいにパタフライ 11:30~出井	水慣れ 11:30~菅原	
12:00		新	新	新	新	新	きれいに平泳ぎ 12:00~出井	変	やさしいヨガ 渡邊 ☆ 11:45~60分	変	グループ CENTERGY CHIVI ☆ 11:45~45分	新	
12:30		新	新	新	新	新	はじめて平泳ぎ 12:30~出井	新	マスターズ 12:30~脩平	新	マスターズ 12:30~脩平	新	
13:00	ピラティス 甘粕 ☆ 13:00~45分	新	アクアエクササイズ 13:15~出井	GROUP CENTERGY CHIVI ☆ 13:00~45分	きれいに背泳ぎ 13:00~出井	新	やさしいヨガ 渡邊 ☆ 13:00~45分		からだ引き締め Juna ☆ 13:00~45分		GROUP CORE 13:00~Hiro☆	はじめて背泳ぎ 13:00~出井	
14:00	ハワイアンフラ 甘粕 ☆ 14:00~45分			リラックスヨガ 石川 ☆ 14:00~60分	アクアピクス 14:00~出井	新	ローインパクト 水野 ☆ 14:00~45分		ストリートダンス 水野 ☆ 14:00~45分		リラックスヨガ 石川 ☆ 14:00~60分	アクアピクス 14:00~出井	
15:00													土曜特別レッスン 15:00~ 30分~60分 ※内容により変わります
15:30													スイミングスクール コース利用制限あり
16:00													土曜特別レッスン 16:30~ 30分~60分 ※内容により変わります
16:30													スイミングスクール コース利用制限あり
17:00													スイミングスクール コース利用制限あり
17:30													スイミングスクール コース利用制限あり
18:00													スイミングスクール プール利用できません
18:30													スイミングスクール プール利用できません
19:00													スイミングスクール プール利用できません
19:30	ViPR Workout 19:15~Hiro☆			GROUP CENTERGY ONE ☆ 19:15~45分	スイミングスクール コース利用制限あり		コアパワーヨガ 石川 ☆ 19:15~60分	スイミングスクール コース利用制限あり	GO!GO!エアロ Juna ☆☆ 19:15~45分	変	スイミングスクール コース利用制限あり	GROUP CENTERGY CHIVI ☆ 19:15~60分	スイミングスクール コース利用制限あり
20:00													
20:30	GROUP POWER Hiro ☆ 20:00~60分			GROUP groove TO-MA ☆ 20:15~45分	変		GROUP CORE 20:30~Hiro☆	変	GROUP Fight TO-MA ☆ 20:15~45分	変	アクアエクササイズ 20:45~菅原	GROUP POWER TO-MA ☆ 20:30~60分	
21:00				アクアエクササイズ 20:45~脩平			マスターズ 20:45~脩平						
21:30	BODY ATTACK MATCH ☆~☆☆ 21:15~45分			GROUP Fight Hiro ☆ 21:15~45分			GROUP BLAST Hiro ☆~☆☆ 21:15~45分		GROUP CENTERGY ONE ☆ 21:15~45分				
22:00													
22:30													
23:00													
23:30													
24:00													

新 は新しくスタートしたレッスンです。
変 は時間帯、内容の変更があったレッスンです。
 プールレッスンは4週、1日から28日で行います。

10月度 土曜日・日曜日 レッスンスケジュール

曜 日	時 間	レッスン名	インストラクター
10月1日 日曜日	休館日 (スイミング記録会の為)		
10月7日 土曜日	15:00~ 16:00	<i>Group Fight</i>	Hiro
	16:30~ 17:30	<i>Group Centergy</i>	ONE
10月8日 日曜日	15:00~ 16:00	<i>Group Power</i>	Hiro
	16:30~ 17:30	<i>Group Active</i>	RYU
10月14日 土曜日	15:00~ 16:00	<i>Group Blast</i>	Hiro
	16:30~ 17:15	ストリートダンス	水野
10月15日 日曜日	15:00~ 16:00	<i>Group Fight</i>	Hiro
	16:30~ 17:30	<i>Group Centergy</i>	ONE
10月21日 土曜日	15:00~ 15:45	BODY ATTACK	MATCH
	16:30~ 17:15	<i>Group Groove</i>	TO-MA
10月22日 日曜日	15:00~ 16:00	<i>Group Active</i>	RYU
	16:30~ 17:15	<i>Group Fight</i>	TO-MA
10月28日 土曜日	15:00~ 15:45	ローインパクト	水野
	16:30~ 17:15	<i>Group Fight</i>	TO-MA
10月29日 日曜日	15:00~ 16:00	<i>Group Blast</i>	ONE
	16:30~ 17:15	<i>Group Groove</i>	TO-MA

※レッスン内容・担当インストラクターは変更する場合があります。