

# 3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		はじめて背泳ぎ 10:00~青木	ストレッチ 9:45~石川☆		ストレッチ 9:45~出井☆		ストレッチポール 9:45~水野☆	はじめて平泳ぎ 10:00~青木	ストレッチ 9:45~水野☆				
10:30	るるんエアロ Juna ☆ 10:30~45分	アクアエクササイズ 10:45~青木	GROUP POWER ASUKA ☆ 10:30~60分		ローインパクト 出井 ☆ 10:30~45分	はじめてクロール 10:30~三鍋	GROUP groove RYU ☆ 10:30~60分	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				スイミングスクール コース利用制限あり
11:00													
11:30	ピラティス 甘粕 ☆ 11:30~45分	きれいにクロール 11:30~青木	BODY ATTACK Mac ☆~☆☆ 11:45~45分	はじめてバタフライ 11:30~青木	エアロコンディショニング Juna ☆ 11:30~45分	アクアエクササイズ 11:15~三鍋	やさしいヨガ 渡邊 ☆ 11:45~60分	きれいにバタフライ 11:30~出井	GROUP CENTERGY CHIVI ☆ 11:30~45分	はじめての水泳 11:30~菅原			
12:00													
12:30		はじめて平泳ぎ 12:30~出井		アクアエクササイズ 12:15~菅原		きれいに平泳ぎ 12:00~出井					アクアエクササイズ 12:15~出井		
13:00	ハワイアンフラ 甘粕 ☆ 13:00~45分	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	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 POWER ASUKA ☆ 13:00~45分	はじめて背泳ぎ 13:00~出井			
13:30													
14:00	GROUP groove RYU ☆ 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	GROUP BLAST Mac ☆~☆☆ 14:00~45分		GROUP ACTIVE RYU ☆ 14:00~60分		リラックスヨガ 石川 ☆ 14:00~60分	アクアピクス 14:00~出井	土曜特別レッスン 14:00~ 30分~45分		日曜特別レッスン 14:00~ 30分~45分
14:30													
15:00													
15:30											土曜特別レッスン 15:00~ 30分~60分 ※内容により変わります	スイミングスクール コース利用制限あり	日曜特別レッスン 15:00~ 30分~60分 ※内容により変わります
16:00													
16:30		スイミングスクール コース利用制限あり		スイミングスクール コース利用制限あり							土曜特別レッスン 16:30~ 30分~60分 ※内容により変わります		日曜特別レッスン 16:30~ 30分~60分 ※内容により変わります
17:00													
17:30													
18:00				スイミングスクール プール利用できません									
18:30			GROUP POWER Hiro ☆ 18:00~60分				GROUP BLAST Mac ☆~☆☆ 18:15~45分						
19:00													
19:30	GROUP CORE 19:15~Hiro☆		GROUP CENTERGY Mac ☆ 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 ☆ 19:30~45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	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	GROUP POWER Hiro ☆ 20:00~60分		GROUP groove RYU ☆ 20:15~45分		GROUP CORE 20:30~Hiro☆		GROUP Fight Hiro ☆ 20:15~45分		GROUP CENTERGY Mac ☆ 20:30~60分				
20:30				アクアエクササイズ 20:45~脩平		マスターズ 20:45~脩平							
21:00													
21:30	GROUP BLAST Hiro ☆~☆☆ 21:15~45分		GROUP Fight Hiro ☆ 21:15~45分		BODY ATTACK Mac ☆~☆☆ 21:15~45分		GROUP CENTERGY Mac ☆ 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。

# 3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
3月3日 土曜日	<b>MOSSA JAN' 18</b> リリースイベント タイムスケジュールは別紙参照		
3月4日 日曜日	14:00~ 14:30	<i>Group Core</i>	<i>Hiro</i>
	15:00~ 16:00	<i>Group Fight</i>	<i>Hiro</i>
	16:30~ 17:15	<i>BODY ATTACK</i>	<i>Mac</i>
3月10日 土曜日	14:00~ 14:45	<i>Group Power</i>	<i>Mac</i>
	15:00~ 16:00	<i>Group Blast</i>	<i>Mac</i>
	16:30~ 17:30	<i>Group Centergy</i>	<i>Mac</i>
3月11日 日曜日	14:00~ 14:30	<i>ViPR Workout</i>	<i>Hiro</i>
	15:00~ 16:00	<i>Group Active</i>	<i>RYU</i>
	16:30~ 17:30	<i>Group Groove</i>	<i>RYU</i>
3月17日 土曜日	14:00~ 14:45	<b>ローインパクト</b>	<b>水野</b>
	15:00~ 16:00	<i>Group Centergy</i>	<i>Mac</i>
	16:30~ 17:30	<i>Group Groove</i>	<i>RYU</i>
3月18日 日曜日	14:00~ 14:45	<i>Group Blast</i>	<i>Hiro</i>
	15:00~ 16:00	<i>Group Power</i>	<i>ASUKA</i>
	16:30~ 17:30	<i>Group Fight</i>	<i>Hiro</i>
3月24日 土曜日	14:00~ 14:30	<i>Group Core</i>	<i>Hiro</i>
	15:00~ 16:00	<i>Group Fight</i>	<i>Hiro</i>
	16:30~ 17:30	<i>Group Active</i>	<i>RYU</i>
3月25日 日曜日	14:00~ 14:45	スモールグループレッスン (事前予約制 定員=10名)	<i>Mac</i>
	15:00~ 16:00	<i>Group Groove</i>	<i>RYU</i>
	16:30~ 17:30	<i>Group Power</i>	<i>Mac</i>
3月31日 土曜日	<b>月 末 休 館 日</b>		

※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。