

# プログラムタイムスケジュール

スタジオ

2010.7 ~

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00	10:15 ~ 11:00	10:15 ~ 11:15						10:00
	<b>STEP45</b> 池田	マーシャル & シェイブ 田中	10:30 ~ 11:15 はじめて エアロ 原水	10:30 ~ 11:45 イシュタ ヨガ (スクール) 担当: 山岸	10:30 ~ 11:45 ピラティス (スクール) 担当: 阿毛	10:30 ~ 11:30 ベビーマミー ピクス (スクール) 担当: 川和田		
11:00								11:00
12:00							12:15 ~ 13:00 初級エアロ 原水	12:00
13:00			13:00 ~ 13:45 パラスポール 大石		13:00 ~ 14:00 東洋体操 (スクール) 担当: 田中			13:00
14:00	14:00 ~ 15:00 はじめて運動 教室 (スクール) 担当: 芦川	14:00 ~ 15:30 フラダンス 教室 (スクール) 担当: 山川	14:00 ~ 14:45 ストレッチ 大石	14:00 ~ 15:00 高齢者筋力アップ 教室 (スクール) 担当: 芦川		14:00 ~ 15:00 シェイプ キック 石井	14:00 ~ 14:45 シェイブ ボクササイズ45 田中	14:00
15:00				15:15 ~ 16:25 ステップ & コンディショニング 石川	15:00 ~ 16:00 HIPHOP ジャズ 永井		15:00 ~ 16:15 ハタ ヨーガ (スクール) 担当: 千葉	15:00
16:00	16:00 ~ 17:00 ピラティス 伊藤(順)		16:00 ~ 16:45 キッズフィットネ ス (スクール)			16:00 ~ 17:00 中級エアロ 高田		16:00
17:00								17:00
19:00	19:00 ~ 20:15 ファイティング BOX (スクール) 担当: 芦川	19:00 ~ 19:45 初級エアロ 宝利			19:00 ~ 20:00 アクティブ ヨーガ 石川			19:00
20:00		20:00 ~ 20:40 筋コンディ ショニング 宝利	20:00 ~ 21:15 ハタ ヨーガ (スクール) 担当: 千葉 矢沼	20:00 ~ 21:00 初級エアロ & コンディショニ ング				20:00
21:00								21:00

## プール

	月	火	水	木	金	土	日	
11:00	11:15 ~ 12:00 シェイブ ウォーク 前川				11:00 ~ 12:00 シェイブ & リラックス (スクール) 担当: 田中			11:00
12:00		11:30 ~ 12:15 アクアピクス 中村	11:30 ~ 12:15 流水シェイブ 大竹	11:30 ~ 12:15 アクアピクス 土屋				12:00
14:00		14:00 ~ 15:00 水中パーソナル レッスン (スクール) 担当: 川和田	14:00 ~ 14:45 ゆったり水泳 (スクール) 担当: 大竹		14:00 ~ 15:00 トータル・イマー ジョン・スイミング (スクール) 担当: 中村			13:00
15:00								14:00
16:00		16:00 ~ 17:00 キッズスイム 幼児 (スクール) 担当: 田中、大石	16:00 ~ 17:00 キッズスイム 小学生 (スクール) 担当: 田中、大石	16:00 ~ 17:00 キッズスイム 幼児 (スクール) 担当: 田中、佐藤	16:00 ~ 17:00 キッズスイム 小学生 (スクール) 担当: 大竹、田中			15:00
17:00								17:00
19:00			19:00 ~ 19:30 アクアピクス 山口			<div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; margin-bottom: 5px;"></div> <b>担当変更</b>  <div style="border: 1px dashed black; width: 40px; height: 40px; margin-bottom: 5px;"></div> レッスン中も使用エリア をフリー解放しています		19:00
20:00			20:00 ~ 21:00 フリー スイミング 小林					20:00
21:00								21:00

スクールは別途料金が必要となります。詳細内容はスタッフまでお問い合わせ下さい。

シューズが必要なプログラム。

ほっとプラザはるみ

03-3531-8731