

2月

週間スケジュール

	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	30
月	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
1 保育園	はじめて プール	初級 青泳ぎ		マッスル クロール	фин							
2		上級										
3				中級								
4							一般開放					
5												
6 保育園	ベビー	親子	マタニティー		おまかせアクア [MIHO]	プレジュニア						
7					メディカル [川本]							
サブプール	1							子供		子供		
2												
	10	55	5	15	15							
スタジオ1F	エアロ&筋コンディショニング [二宮]	骨盤調整ストレッチ [二宮]	美・リラクゼーション [柳]	社交ダンス(中級) [長井]	社交ダンス [長井]		ジュニア社交ダンス [長井]	ふみ台エアロ [石川]	HIPHOP [脇]			
スタジオ3F			メンタル・ボディケア [長井]	クラッシュBOX [MIHO]				ブレイクダンス [小石川]	骨活トレーニング [柳]			
	0	45										
火	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00
1 保育園		初級	個人メドレー									
2												
3		中級										
4												
5 30	45	15										
6 保育園	保育園		おまかせアクア [田辺]									
7			ひきしめ									
サブプール	1		子供	プレジュニア								
2			ベビー									
	肩・腰・膝											
【川本】												
	10	10	15	45								
12時から 朝に移動しまし	なれたらエアロ [石川]	ステップ30 [石川]		フラダンス [府川]	スマートコアEX アロマストレッチ [田辺]	パレエ(幼児) [松下]	パレエ(Jr I・II・III) [松下]	パレエ(中学生) [松下]	ヨガ [山崎]			
スタジオ	パリューEXA [MIHO]	ストレッチヨガ [安藤]		ストレッチ			はじめての社交ダンス [長井]	キッズダンス [脇]	ポケシング(中学生) [長野]			
	40	25										
水	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
1 保育園	フィン	お散歩			保育園							
2												
3												
4												
5												
6 保育園	ベビー	親子	インナーマッスル マタニティー		子供	プレジュニア						
7												
サブプール	1		肩・腰・膝									
2												
	【川本】											
	35	30										
スタジオ1F		ストレッパー	エウエーブラシスシェイプ [柳]	美・骨活 [柳]	かんたんスティップ [柳]			バレエ(Jr II) [秋山]	バレエ(Jr III) [秋山]	バレエ [秋山]		
スタジオ3F		なれたらエアロ [奥津]		ZUMBA MIHO				チアダンス [木村]	氷絵にエアロ 呼吸ウォーミングUPストレッチ [柳]			
	15	15	30	30								
木	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
1 保育園	保育園											
2												
3												
4												
5												
6 保育園	保育園											
7												
サブプール	1											
2												
	【川本】											
	45	40	25	15								
スタジオ1F		ステップ45 [石川]	骨盤エクササイズ45 [石川]	はじめてエアロ [石川]				報徳体育教室	報徳体育教室	報徳体育教室		
スタジオ3F		骨格調整ピラティス [小室]			らくらくヨガ&ボディケア [寒竹]				キッズファイトボクシング [長野]	ボクシング(中学生) [長野]	ひきしめエアロ [石川]	ステップ60 [石川]
	30	30										
金	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
1 保育園												
2												
3												
4												
5												
6 保育園												
7												
サブプール	1											
2												
	【川本】											
	45	45	30	15								
スタジオ1F		保育園体操教室		はじめてエアロ [奥津]		ストレッチ		チアダンス [井上]			はじめエアロ [石川]	ボディメイクサーキット [石川]
スタジオ3F		ひきしめエアロ [奥津]		リラックスYOGA [柳]	enjoyエアロ おなかクササイズ [柳]	自力整体 [柳]				アロマリフレッシュYOGA [柳]		骨盤ストレッチ30 [石川]
	10	25	45	20	50	20	20	45	45	30	19:00	20:00
9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	30	21:00	
土	1 保育園	メニュー	子供	初級	中級	青泳ぎ	バタフライ					
2												
3												
4												
5												
6 保育園												
7												
サブプール	1											
2												
	【川本】											
	45	30	45	15								
選手	1	メニュー	子供	初級	中級	青泳ぎ	バタフライ					
2												
3												
4												
5												
6 保育園												
7												
サブプール	1											
2												
	【川本】											
	45	30	45	15								
選手	1	メニュー	子供	初級	中級	青泳ぎ	バタフライ					
2												
3												
4												
5												
6 保育園												
7												
サブプール	1											
2												
	【川本】											
	45	30	45	15								
選手	1	メニュー	子供	初級	中級	青泳ぎ	バタフライ					
2												
3												
4												
5												
6 保育園												
7												
サブプール	1											
2												
	【川本】											