

# 10月 週間スケジュール

月	1	30	11:00	30	12:00	30	13:00	30	14:00	30	15:00	30	16:00	30	17:00	30	18:00	30	19:00	30	20:00	30	21:00	30	
	2	保育園	初級 クロール	初級 バタフライ	上級																				
	3		初級 クロール	初級 バタフライ																					
	4																								
	5																								
	6																								
	7	保育園	ベビー	親子	マタニティー																				
	サブプール	1																							
2																									

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 【柳】																
スタジオ3F			メンタル・ボディケア 【長井】	クラッシュBOX 【MIHO】			アクアスロン 【長野】	ブレイクダンス 【小石川】	骨活トレーニング 【柳】															

火	1	30	11:00	30	12:00	30	13:00	30	14:00	30	15:00	30	16:00	30	17:00	30	18:00	30	19:00	30	20:00	30	21:00	30
	2	保育園	初級																					
	3		初級																					
	4																							
	5																							
	6																							
	7	保育園	保育園																					
	サブプール	1																						
2																								

スタジオ1F		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 【田辺】	アロマストレッチ 【田辺】	バレエ(幼児) 【松下】	バレエ(Jr I・II・III) 【松下】	バレエ(中学生) 【松下】	ヨガ 【山崎】													
スタジオ3F		バリューEXA 【MIHO】	ストレッチ 【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】															

水	1	30	11:00	30	12:00	30	13:00	30	14:00	30	15:00	30	16:00	30	17:00	30	18:00	30	19:00	30	20:00	30	21:00	30
	2	保育園	中級 クロール	お散歩																				
	3																							
	4																							
	5																							
	6																							
	7	保育園	ベビー	親子	マタニティー																			
	サブプール	1																						
2																								

スタジオ1F		ストレッチ	ウェストバランスシェイプ 【柳】	美・骨活 【柳】	気功 【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																				

木	1	30	11:00	30	12:00	30	13:00	30	14:00	30	15:00	30	16:00	30	17:00	30	18:00	30	19:00	30	20:00	30	21:00	30
	2	保育園	保育園																					
	3																							
	4																							
	5																							
	6																							
	7	保育園	保育園																					
	サブプール	1																						
2																								

スタジオ1F		ステップ45 【石川】	骨盤エクササイズ60 【石川】	はじめてエアロ 【石川】																				
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】																				

金	1	30	11:00	30	12:00	30	13:00	30	14:00	30	15:00	30	16:00	30	17:00	30	18:00	30	19:00	30	20:00	30	21:00	30
	2	保育園	初級 クロール	初級 青泳ぎ	マッスル	ワークセンター																		
	3		初級 クロール	初級 青泳ぎ	個人メドレー																			
	4																							
	5																							
	6																							
	7	保育園																						
	サブプール	1																						
2																								

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																				
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 【柳】	自力整体 【柳】																			

土	1	30	11:00	30	12:00	30	13:00	30	14:00	30	15:00	30	16:00	30	17:00	30	18:00	30	19:00	30	20:00	30	21:00	30
	2	選手	中級	子供	初級																			
	3		メニューマスタース		ゆったり泳ごう	ハンディー																		
	4																							
	5																							
	6																							
	7	子供	ベビー	親子	マタニティー																			
	サブプール	1																						
2																								

スタジオ1F		ZUMBA Kids, Jr 【MIHO】	ストレッチ	バリューEXA 【MIHO】	バレエ(幼児) 【秋山】	バレエ(Jr I) 【秋山】	バレエ(Jr II) 【秋山】	バレエ(Jr III) 【秋山】	なれたらエアロ 【石川】														
スタジオ3F		初めての太極拳 【柳】	太極拳 【柳】	チアダンス 【木村】																			

日	1	30	11:00	30	12:00	30	13:00	30	14:00	30	15:00	30	16:00	30	17:00	30	18:00	30	19:00	30	20:00	30	21:00	30
	2	選手																						
	3																							
	4																							
	5																							
	6																							
	7	子供																						
	サブプール	1																						
2																								

スタジオ1F			おはようエアロピクス 【井上】	おまかせエアロ 【石川】	骨盤エクササイズ 【石川】																			
スタジオ3F																								