















10月～ ジム・スタジオ スケジュール表

(裏面) プールスケジュール

	月			火			水			木			金			土			日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	Aスタ	Bスタ	ジム	Aスタ	Bスタ	ジム	Aスタ	Bスタ	ジム	Aスタ	Bスタ	ジム	Aスタ	Bスタ	ジム	ジム	Bスタ		
9:30																						
10時	10:00 やさしいヨガ 40分 山本		 10:15 股関節痛改善 10:25 ストレッチ 10:40 ストレッチ	10:00 フットセラピー 30分 田中		 10:15 腰痛改善 10:25 ストレッチ 10:30 ストレッチ									10:00 かんたん ステップ 40分 黒岩		 10:15 股関節痛改善 10:25 ストレッチ 10:40 ストレッチ					
11時	11:00 かんたん ステップ 40分 黒岩		11:30 ストレッチ	11:00 やさしい エアロビクス 40分 山本				11:00 ハワイアンフラ 40分 有吉				11:00 ピラティス 40分 ひさよ				11:00 ヨガ 50分 今村					11:00 閉館	
12時	12:15 フットセラピー 30分 田中	12:15 サーキット 30分 岡村	 12:00 腰痛改善 12:15 ストレッチ	12:15 ポールストレッチ 30分 田中	12:15 バイク 30分 加留部			12:00 ボディシェイプ 30分 岡村				12:00 ボディサーキット 30分 岡村				12:00 ヨガ 50分 今村		 12:00 股関節痛改善 12:15 ストレッチ				
13時	13:00 スクエア・ステップ 30分 岡村		 13:00 股関節痛改善 13:15 ストレッチ	13:00 やさしい ヨガ 40分 山本		 13:00 腰痛改善 13:15 ストレッチ		13:00 ポールストレッチ 30分 黒岩				13:00 スクエア・ステップ 30分 岡村				13:00 フットセラピー 30分 田中		 13:00 腰痛改善 13:15 ストレッチ			13:00 サーキット トレーニング 岡村	
14時	14:00 社交ダンス 40分 嘉戸		14:30 ストレッチ					14:00 やさしい ヨガ 40分 MIKA				14:00 スポーツ吹矢 40分 岡村				14:00 ハワイアンフラ 40分 有吉					13:30 ストレッチ 13:45 スクエア ステップ 岡村 14:30 ストレッチ	
15時	15:30 スポーツ吹矢 30分 岡村		15:30 ストレッチ			 15:15 腰痛改善 15:30 ストレッチ										15:30 ポールストレッチ 30分 原		 15:15 腰痛改善 15:30 ストレッチ			15:00 ポールストレッチ 15:30 ストレッチ	
16時			16:30 ストレッチ																		16:45 閉館	
17時			17:30 ストレッチ													17:00～18:30 ジュニア ダンス教室 学童クラス					16:45～17:45 カワイ体育教室 学童クラス	
18時	18:15 ステップ中級 30分 岡村		18:00 ストレッチ 18:30 ストレッチ	18:30 ショートヨガ セラピー 30分				18:30 サーキット 30分 岡村									18:30 サーキット 30分 岡村					18:15 スポーツ吹矢 40分 岡村
19時	19:00 ピラティス 40分 今村	19:15 バイク 30分 加留部	 19:30 腰痛改善	19:15 エアロフット セラピー 40分 宇野	19:15 バイク 30分 加留部			19:15 カラダ調整 初級～中級 40分 宇野	19:15 バイク 30分 岡村	 19:30 腰痛改善		19:15 エアロビクス 40分 山北	19:15 サーキット 30分 岡村		19:15 ステップ中級 40分 山北	19:15 バイク 30分 岡村	 19:30 股関節痛改善					19:15 ヨガ 40分 古里
20時	20:15 ボディ シェイプ 40分 岡村		20:00 ストレッチ 20:30 ストレッチ					20:15 カラダ調整 上級 40分 宇野				20:15 ピラティス 40分 ひさよ			20:15 MGダンス 40分 しおり							20時45分 閉館
21時	21時45分 閉館			21時45分 閉館			21時45分 閉館			21時45分 閉館			21時45分 閉館			21時45分 閉館						

 このマークは、新設レッスン

自分が入るレッスンには、印をつけておきましょう！