成人スタジオ・プールスケジュール　2025年4月～

	月		火		水		木		金		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00	10:30～11:30 ピラティス 巻野		10:30～11:30 ヨガ kii	10:10～11:00 ビギナー 石井	NEW 10:30～11:30 骨盤エクササイズ 酒井	10:10～11:00 シェイプアップ 冨岡	10:30～11:00 ストレッチポール staff		NEW 10:30～11:30 かんたんエアロ 啓子	10:10～11:00 ビギナー 喜納	8:15～9:15 こども空手（上級2） 9:15～10:15 こども空手（上級1）			
11:00		11:00～12:00 ①フォーミング ②腰痛 ①石井②高橋		11:00～12:00 スピードアップ 石井		11:00～12:00 フォーミング 冨岡		11:00～12:00 スピードアップ 高橋	NEW 11:45～12:15 全身すっきりストレッチ 啓子	11:00～12:00 フォーミング 高橋	10:15～11:15 こども空手（初級）	11:00～12:00 シェイプアップ 根本		
12:00	11:45～12:45 かんたんステップ＆ストポー 巻野		12:30～13:15 ストレッチポール＆自重トレーニング staff		11:45～12:30 ビギナーエアロ 酒井						11:15～12:15 こども空手（中級）			
13:00						13:10～14:10 フォーミング 根本				13:10～14:10 シェイプスイム 根本				13:00～14:00 フォーミング 石井
14:00														
15:00							15:45～16:45 こどもチアダンス				NEW 15:00～16:00 エアロ＆自重トレーニング 酒井		15:00～16:00 ビギナーエアロ 酒井	
16:00	16:00～17:00 こども体操				16:00～17:00 K-POPダンス（キッズ）		16:45～17:45 こどもチアダンス							
17:00	17:00～18:00 こども体操				17:00～18:00 K-POPダンス（ジュニア）		17:45～18:45 こどもチアダンス							
18:00		18:30～19:30 ビギナー 喜納												
19:00		19:30～20:30 シェイプスイム 喜納		19:30～20:30 ビギナー（クロール・背泳ぎ） 根本				19:30～20:30 フォーミング 石井		19:30～20:30 フォーミング 石井		19:30～20:30 ビギナー（平泳ぎ・バタフライ） 冨岡		
20:00														
21:00														
22:00														

初心者おすすめのクラス・・・

インシューズが必要なクラス・・・