

# プール・スタジオタイムスケジュール

## 令和6年3月4日～

※プール券・・・ プール **しろぬき** のスタッフプログラムを受講いただけます。  
 ※アスレ券・・・ スタジオ **しろぬき** のスタッフプログラムを受講いただけます。  
 ※エアロ券・・・ レッスン1本のみを受講となります。（2本受講される場合は、セット券を購入願います。）

日	月	火	水	木	金	土							
エアロビクススタジオ		エアロビクススタジオ		エアロビクススタジオ		エアロビクススタジオ		エアロビクススタジオ		エアロビクススタジオ		エアロビクススタジオ	
登録 会員	エアロ券 セット券	登録 会員	エアロ券 セット券	アスレ 券	プール	登録 会員	エアロ券 セット券	アスレ 券	プール	登録 会員	エアロ券 セット券	アスレ 券	プール
10:30	エアロビクス<初級> 10:30~11:15 奥村 恭子	ほぐすヨガ 10:30~11:15 KUMI	エアロビクス<初級> 10:30~11:00 大塚雅恵	エアロビクス <初~中級> 10:30~11:30 KUMI	ステップ <中~上級> 10:30~11:30 岩崎 多賀子	エアロビクス <初~中級> 10:30~11:30 丹羽 明子	エアロビクス <中級> 10:30~11:30 大西 由利枝						
11:30	エアロビクス<初級> 11:30~12:00 奥村恭子		ヨガ&ピラティス 11:15~12:00 大塚 雅恵			<b>ボディコンディショニング</b> 11:45~12:15 スタッフ							
12:00													
12:30													
13:00													
13:30	エアロビクス <初級> 13:30~14:30 青柳 千春	アクアビクス 13:30~14:15 野原 恵美子	ZUMBA 13:30~14:15 岡嶋 雅子	ヨガ&ピラティス 13:45~14:30 湯本 貴子	HIP HOP<超入門> 12:45~13:15 TOMO	ステップ<初級> 13:00~13:30 浅井真由美	優しいヨガ 13:30~14:30 野原 恵美子						
14:00													
14:30			ストレッチポール 14:30~15:15 岡嶋 雅子										
15:00													
15:30													
16:00													
16:30													
17:00													
19:00	19:00Close		エアロビクス<初級> 19:00~19:45 菊田 正代	ステップ<初級> 19:00~19:45 大西 由利枝	エアロビクス<初~中級> 19:00~19:45 奥田 亜由美	パワーヨガ 19:00~19:45 太田 英輝	ZUMBA 18:45~19:30 じゅん						
19:30													
20:00	ZUMBA 20:00~20:45 マリオ		太極舞&ポール 20:00~20:45 菊田 正代	美ボディ 20:00~20:45 大西 由利枝	ほぐすヨガ 20:00~20:45 KUMI	HIP HOP <中~上級> 20:00~21:00 TINA	エアロビクス <中~上級> 19:45~20:45 山内 純						
20:30													
21:00													
21:30													

※変更する場合があります。変更の際は、掲示板等でお知らせします。

フィットネスフロイデ