

# プール・スタジオタイムスケジュール

令和4年1月4日～

※プール券・・・ プール **しろぬぎ** 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 **しろぬぎ** 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		プール	エアロビクススタジオ		プール	エアロビクススタジオ		プール	エアロビクススタジオ		プール	エアロビクススタジオ		プール	エアロビクススタジオ		プール
	登録 会員	エアロ券 セット券		登録 会員	エアロ券 セット券		登録 会員	エアロ券 セット券		登録 会員	エアロ券 セット券		登録 会員	エアロ券 セット券		登録 会員	エアロ券 セット券	
10:30	エアロビクス<初級> 10:30～11:15 奥村 恭子		ナニアロハ 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					
11:00																		
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													
12:00																		
12:30																		
13:00																		
13:30			エアロビクス <初級> 13:30～14:30 青柳 千春		ZUMBA 13:30～14:15 岡嶋 雅子		パワーヨガ 13:30～14:30 湯本 貴子		HIP HOP <中～上級> 13:30～14:30 TOMO		ステップ<初級> 13:00～13:30 浅井 真由美		エアロビクス<初級> 13:45～14:15 浅井 真由美					
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																	
19:30					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 ニッキ					
20:00																		
20:30			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> 20:00～20:45 TINA		エアロビクス <中～上級> 19:45～20:45 山内 純					
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