

2023年8月～9月スタジオタイムスケジュール(一部変更)

月曜	火曜		水曜		木曜		金曜		土曜		日曜	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
10:00	[Blank]											
15	[Blank]											
30	[Blank]											
45	健康体操 10:40~11:10 小山 まゆみ	ボディコンパット30 10:40~11:10	マットピラティス 10:30~11:15 高橋 ますみ	ボディバランス30 10:25~10:55	太極拳 10:30~11:00 雷田 真弓	握技幼稚園	ヨガ 10:30~11:15 中根 奈美子	握技幼稚園	ヨガ 10:30~11:30 中根 奈美子	ボディバランス15 10:20~10:35	ストレッチ 10:25~10:40 吉川 景大	正道会館 空手教室 ※4才~成人・親子 10:15~11:15
11:00	エアロビクス初級 11:25~12:10 小山 まゆみ	パワーヨガ 11:35~12:05 山田 たか子	筋コンディショニング 11:30~12:00 袖山 悦子	ボディコンパット30 11:15~11:45	ヨガ 11:15~12:15 松田 明子	コンディショニング 11:30~12:00 袖山 悦子	ピラティス入門 11:30~12:00 中根 奈美子	エアロビクス初級 11:45~12:30 小山 まゆみ	ボディコンパット30 11:50~12:20 高橋 ますみ	ボディコンパット30 11:45~12:15	お歳ショウ 10:55~11:25 袖山 悦子	コンディショニング 11:40~12:10 袖山 悦子
12:00	リラクソスヨガ 12:25~13:25 山田 たか子	ボディコンパット30 12:50~13:20	ルーサーダットン 12:15~13:15 岩崎 早友里	レスミルスコア30 12:10~12:40	パワーヨガ 12:30~13:15 松田 明子	エアロビクス初級 12:30~13:15 戸部 晶子	機能改善エクササイズ 12:15~12:45 中根 奈美子	青竹エクササイズ 13:00~13:30 吉川 景大	ボディコンパット30 13:45~14:15 吉川 景大	ボディコンパット30 13:45~14:15 吉川 景大	ボディコンパット30 13:45~14:15 吉川 景大	ステップ初級 13:40~14:25 八重樫 美由紀
13:00	ステップ初級 13:40~14:25 八重樫 美由紀	ヨガ 13:40~14:25 八重樫 美由紀	エアロビクス初級 13:30~14:15 岩崎 早友里	エアロビクス初級 13:30~14:15 岩崎 早友里	エアロビクス初級 13:30~14:15 岩崎 早友里	エアロビクス初級 13:30~14:15 岩崎 早友里	エアロビクス初級 13:30~14:15 岩崎 早友里	エアロビクス初級 13:30~14:15 岩崎 早友里	エアロビクス初級 13:30~14:15 岩崎 早友里	エアロビクス初級 13:30~14:15 岩崎 早友里	エアロビクス初級 13:30~14:15 岩崎 早友里	ステップ初級 13:40~14:25 八重樫 美由紀
14:00	エアロビクス初級 14:40~15:25 八重樫 美由紀	ボディコンパット30 15:00~15:30	ZUMBA 14:30~15:30 Marilyn	ストレッチボール 14:30~15:00 吉川 景大	ボディコンパット30 14:30~15:15 吉川 景大	ボディコンパット30 14:30~15:15 吉川 景大	ボディコンパット30 14:30~15:15 吉川 景大	ボディコンパット30 14:30~15:15 吉川 景大	ボディコンパット30 14:30~15:15 吉川 景大	ボディコンパット30 14:30~15:15 吉川 景大	ボディコンパット30 14:30~15:15 吉川 景大	ボディコンパット30 14:30~15:15 吉川 景大
15:00	ボディコンパット45 20:00~20:45 佐藤 亜希子	レスミルスコア 20:00~20:30	ボディステップ 20:20~21:20 木下 卓	コンディショニング 20:25~20:55 吉川 景大	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子
16:00	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子
17:00	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子
18:00	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子
19:00	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子
20:00	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子
21:00	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子
22:00	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子	ボディコンパット45 21:00~21:45 佐藤 亜希子

2023年7月～9月プールタイムスケジュール

月曜	火曜日							水曜日							木曜日							金曜日							土曜日							日曜日						
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
9:30	[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]													
9:45	[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]													
10:00	[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]													
10:15	アキアキ45 10:15~11:00 上田 悦子	マタニティ 10:00~10:45						[Blank]							[Blank]							[Blank]																				
10:30	[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]													
10:45	[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]													
11:00	[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]													
11:15	[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]													
11:30	[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]													
11:45	[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]													
12:00	[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]													
12:15	[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]													
12:30	[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]													
12:45	[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]													
13:00	[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]													
13:15	[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]													
13:30	[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]													
13:45	[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]													
14:00	[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]													
14:15	[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]													
14:30	[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]													
14:45	[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]													
15:00	[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]													
15:15	[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]													
15:30	[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]													
15:45	[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]													
16:00	[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]													
16:15	[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]													
16:30	[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]													
16:45	[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]													
17:00	[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]													
17:15	[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]													
17:30	[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]													
17:45	[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]													
18:00	[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]													
18:15	[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]													
18:30	[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]													
18:45	[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]													
19:00	[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]													
19:15	[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]													
19:30	[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]													
19:45	[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]													
20:00	[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]													
20:15	[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]													
20:30	[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]													
20:45	[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]													
21:00	[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]													
21:15	[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]													
21:30	[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]													
21:45	[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]													
22:00	[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]							[Blank]													