TIME SCHEDULE

	2025.	12					TRIA	(IS												_
	月火					水		木			金			土			日			
8:00		メインスタジオ	Rigスタジオ	プール	メインスタジオ	Rigスタジオ	プール	メインスタジオ	Rigスタジオ	プール	メインスタジオ	Rigスタジオ	プール	メインスタジオ	Rigスタジオ	プール	メインスタジオ	Rigスタジオ	プール	8:00
0.00																	-			
9:00				9:15~9:30 アクアキネシス® 斉藤 ともみ	9:30~10:15		有料 9:30~10:10						9:20~9:50 アクアコンディショニング 堀本 雄生							9:00
10:00		9:45~10:15 かんたん トレーニング 岡本 えみ	9:30~10:30 Rig yoga IKUKO.KADOTA ※詳細は別紙へ	9:30~10:15 アクアコア 斉藤 ともみ	(懐メロ) (健康ストレッチ 三室 寿樹	9:30〜10:40 Rig yoga ERI.IMAI ※詳細は別紙へ	水中歩行 堀本 雄生 (1コース)	10:00~11:00	9:30~10:45 Rig yoga AIRI. HAMAMOTO ※詳細は別紙へ			9:30〜10:30 Rig yoga ERI IMAI ※詳細は別紙へ	10:00~10:45 アクアビクス							10:00
11:00	10:30~11:3 ヨガ Maya	Maya	10:45~11:45 Rig yoga IKUKO.KADOTA ※詳細は別紙へ	有料	10:30~11:15 ジャズ コンディショニング 三室 寿樹		10:20~11:20 クロール・ 背泳ぎ習得 堀本 雄生 (2コース) 11:30~12:30 4泳法上達	フラダンス 千田 知子	11:00~12:00	10:30〜11:00 エンジョイ アクア Maya	11:00~11:45	10:45~11:45 Rig yoga	堀本 雄生	10:30~11:30 マット コンディショニング 平田 智子	Rig yoga 10:30~11:30 1/3/5週 ERINA.KITAMOTO 2/4週	10:30~11:30 1/3/5週 RINA.KITAMOTO 2/4週 IKUKO.KADOTA ※詳細は別紙へ Rig yoga 11:45~12:45	11:00~11:50	10:30~11:30 Rig yoga CAYO ※詳細は別紙へ		11:00
12:00				11:00〜12:00 クロール・背泳ぎ習得 山原 美佐子 (1コース)	11:30~12:15 フロアバレエ 武田 春美	10:55〜12:15 Rig yoga ERI.IMAI ※詳細は別紙へ		11:25~12:10 ZUMBA® Maya	Rig yoga AIRI. HAMAMOTO ※詳細は別紙へ		エンジョイ ダンス 川田 幸子	※詳細は別紙へ		11:40~12:10 エアロベーシック 平田 智子	※詳細は別紙へ Rig yoga 11:45~12:45		ZUMBA® 柴田 竜一			12:00
		12:35~13:05 _バレエ_		有料 12:10~12:50 水中歩行 山原 美佐子 (2コース)	12:30~13:15	12:30~13:30	堀本 雄生 (1コース)	12:20~13:20 セルフ		11:45~12:45 スキンダイブ (1コース)	12:00~12:45 ZUMBA® 片岡 昭子			12:15~13:15 SALSATION®	1/3/5週 ERINA.KITAMOTO 2/4週 IKUKO.KADOTA ※詳細は別紙へ	8:45~17:20	42.00 44.20	Rig yoga CAYO ※詳細は別紙へ	8:45~16:15 アクアティック スクール	
13:00	休	ストレッチ KANAKO.S 13:15~14:00 パレトン	12:45~14:00 Rig yoga ERI.IMAI	有料 13:00~14:05 プライベート レッスン	スタンドバレエ 武田 春美	Rig yoga KYOKO.NOBUCHI ※詳細は別紙へ		コンディショニング Maya	12:30〜14:00 Rig yoga HARURU ※詳細は別紙へ	13:00~13:45 アクア キネシス® 斉藤 ともみ	13:00~13:45 フリースタイル ダンス 三室 寿樹	12:30〜14:00 Rig yoga KANAKO. SHIGEMITSU ※詳細は別紙へ		akemi 13:30~14:15	Rig yoga 13:00~14:15 1/3/5週 SAYA MORI	8.45~17.20 アクアティック スクール	12:00〜14:30 週替りレッスン & イベントディ 開催時に板で ご案内致します。	13:00~14:00 Rig yoga CAYO		13:00
14:00	館	KANAKO.S		(1コース)	13:50~14:50 ラテン オリヴェイラ			13:30~14:45 調整体操 米倉 久史			14:00~14:45 ボクササイズ		有料 14:10~14:50	はじめて ジャズダンス 三室 寿樹	2/4週 AZUSA NOSHITA ※詳細は別紙へ			※詳細は別紙へ		14:00
15:00	日	14:15~15:15 SALSATION® akemi			紀子						井本 啓子		水中歩行 岡本 えみ (1コース)	14:30~15:30 ボクササイズ 井本 啓子						15:00
16:00		15:20~16:00 シニア ピラティス akemi			35:00学 10:00 姿勢改善 ストレッチ オリヴェイラ 紀子			15:00〜15:45 シンプルエアロ 片岡 昭子									15:30~16:15 KIDS バレエ キッズ			16:00
		16:10~17:10 KIDSダンス キッズ			16:10~17:10 KIDSダンス キッズ		14:45~19:00	16:30~17:15			16:30~17:30			有料 16:20~17:00 グループ パーソナル						
17:00	17:4	17:15~18:15		15:50~19:00 アクアティック スクール	17:15~18:15		アクアティック スクール	KIDSバレエ キッズ		15:50~19:00 アクアティック スクール	10:30~17:30 KID'S 空手 キンダー		15:50~19:00 アクアティック スクール	武田 春美		有料	16:30~18:00 KID'S バレエ ジュニア		有料 16:25~18:40 プライベート レッスン	17:00
18:00		KIDSダンス ジュニア		-	KIDSダンス ジュニア			17:30~19:00 KIDSバレエ ジュニア		-	17:35〜18:35 KID'S 空手 キッズ		-	17:15〜18:25 フィットネスバレエ 武田 春美	武田 春美	17:30~18:35 プライベート レッスン (1コース)	·		(1コース)	18:00
19:00																				19:00
20:00		19:30~20:45 Rig yoga			19:30~20:45 Rig yoga			19:30~20:30 Rig yoga			19:30~20:45 Rig yoga			● 安全のため、途中入退場はご遠慮ください。(体調不良を除く) ● 定員になり次第、レッスン参加受付を終了いたします。 事前ご予約はマイページをおすすめします。(前月の20日からご予約できます) 電話、フロントでの事前予約は出来ません。 ご予約の無い方は、開始30分前にフロントでレッスン参加名簿にご記名ください。					20:00	
		YOKO SAKAI ※詳細は別紙へ			KANAKO SHIGEMITSU ※詳細は別紙へ			Rig yoga CAYO ※詳細は別紙へ			KYÖKÖ. NOBUCHI ※詳細は別紙へ			● レ お	ッスン途中での体詞 申し出ください。	間に異変を感じた。	コントでレッスン参加名簿にご記名くださいときは、速やかにインストラクターに ときは、参加をお断りする場合もございます			
21:00																				21:00