



# STUDIO SCHEDULE

## KASHIWACHIBA

### 2018年1月～

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

	月		火		水		木		金		土		日	
	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL
7:00	7:00 OPEN	10:00 OPEN	7:00 OPEN	CLOSED	7:00 OPEN	10:00 OPEN	7:00 OPEN	10:00 OPEN	7:00 OPEN	10:00 OPEN	8:00 OPEN	10:00 OPEN	9:00 OPEN	10:00 OPEN
10:00	10:00-11:00 モーニングストレッチ エリナ	10:15-10:45 ウォーキング 和田	10:00-11:00 ヨガ AYAKO		10:00-11:00 ヨガ HA-CHAN	10:15-10:45 アクアビクス30 高沢	10:00-11:00 ピラティス 安立 摩記	10:15-10:45 クロール初級 野村	10:00-11:00 エアロ&シェイプ 池田 恭子	10:15-10:45 ウォーキング 野村		10:00-12:00 子供スイミングスクール 10:00-11:00 4コース子供使用 11:00-12:00 3コース子供使用	9:30-10:15 10:30-11:30 ジュニア HIPHOPスクール	10:00-13:00 プール開放 3コース使用します 大人会員3コースの 利用となります。 ※会員外の方も ご利用頂けます。 (別料金)
11:00	11:15-12:00 やさしいHIPHOP エリナ	11:00-11:45 子供 未就園児クラス 2コース使用	11:15-12:00 楽しく踊る フリースタイルダンス HA-CHAN		11:15-12:00 ローハイ 石垣 治孝	10:50-11:10 アクアヌードル20 高沢	11:15-12:00 ストリートダンス入門 Cammy	11:00-11:45 子供 未就園児クラス 2コース使用	11:15-12:00 骨盤エクササイズ 戸澤 まり	10:50-11:20 スタートスイム 野村	11:30-12:15 アクアビクス 池田 恭子	11:00-12:15 ヨガ75 小林 サチ子	11:50-12:50 ZUMBA SHIZUE	
12:00	12:15-13:15 ボディメイク 塚本 直子	12:10-12:40 平泳ぎ初級 畠山	12:15-13:00 フラダンス 深井 由香		12:15-13:00 初めてステップ 石垣 治孝	12:15-13:00 フラダンス 深井 由香	12:15-13:00 ボディメイク 塚本 直子	12:15-13:00 スイムトレーニング 倉田	12:15-13:00 ライトエアロ 関 あすか	12:25-13:10 マスターズ練習会 ※メニュー練習	12:30-13:45 太極拳75 永井 博子	12:40-13:25 スイムトレーニング 伊藤	13:00-13:45 楽しく踊る フリースタイルダンス HA-CHAN	13:30-14:00 クロール初級 嶋
13:00	13:30-14:30 タイガーキック 藤澤 充	12:50-13:20 バタフライ初級 畠山	13:15-14:15 太極拳 斉藤 照代		13:15-14:15 ヨガ 塚本 直子	13:15-13:45 ストレッチボール STAFF	13:15-14:15 ヨガ 塚本 直子	13:15-14:15 パワー ローインパクト 池島 三八子	13:15-14:00 初級クロール・背泳ぎ 畠山	13:15-14:00 初級クロール・背泳ぎ 畠山		14:00-15:00 ヨガ HA-CHAN	14:10-14:40 平泳ぎ初級 渡辺	14:50-15:20 バタフライ初級 渡辺
14:00	14:45-15:45 ソフトヨガ 高沢 美由紀	15:20-16:00 3コースご利用頂けます ※16:00～18:30 プール・ジャグジーは ご利用頂けません。	14:30-15:15 機能改善ストレッチ 寺田 佳言		14:00-15:15 ヨガ75 小林 サチ子	14:30-15:30 機能改善ストレッチ 寺田 佳言	14:30-15:30 機能改善ストレッチ 寺田 佳言	14:30-15:30 ボディメイク 池島 三八子	15:20-16:00 3コースご利用頂けます ※16:00～18:30 プール・ジャグジーは ご利用頂けません。	15:20-16:00 3コースご利用頂けます ※16:00～18:30 プール・ジャグジーは ご利用頂けません。	15:20-16:00 3コースご利用頂けます ※16:00～18:30 プール・ジャグジーは ご利用頂けません。	14:20-15:00 2コースご利用頂けます ※15:00～17:30 プール・ジャグジーは ご利用頂けません。	14:00-15:00 ヨガ HA-CHAN	14:10-14:40 平泳ぎ初級 渡辺
15:00	16:00-18:30 子供スイミング使用中	16:00-18:30 子供スイミング使用中	16:30-17:30 17:30-18:30 HIPHOP		16:30-17:20 17:30-18:30 リリカルリズム ダンス	16:00-18:30 子供スイミング使用中	16:00-18:30 子供スイミング使用中	16:00-18:30 子供スイミング使用中	16:00-18:30 子供スイミング使用中	16:00-18:30 子供スイミング使用中	16:00-18:30 子供スイミング使用中	15:00-17:30 子供スイミング使用中	16:00-17:00 マスターズ練習会 ※メニュー練習	
16:00			19:30-20:30 HIPHOP HA-CHAN											
17:00	20:00-20:45 ヨガ 関 あすか	21:00-21:30 クロール初級 嶋	21:00-21:45 HIPHOP エリナ		21:00-21:45 体幹コンディショニング エリナ	20:00-21:00 スイムトレーニング 林	21:00-21:45 ホッピングエクササイズ 石井 清子							
18:00		21:40-22:10 平泳ぎ初級 嶋												
19:00														
20:00														
21:00														
22:00														
23:00														
24:00	24:00 CLOSE	23:00	24:00	休館	24:00 CLOSE	23:00	24:00 CLOSE	23:00	24:00 CLOSE	23:00	24:00 CLOSE	23:00	20:00 CLOSE	18:00 CLOSE

- 初心者でも安心してご参加頂けます。
- 初心者エアロビクス・ステップ
- 中級者エアロビクス・ステップ
- 上級者エアロビクス・ステップ
- ヨガ
- 筋コンディショニング
- ダンス
- 格闘技