

ご注意 *祝日は18:00までのレッスンとさせていただきます。

石原スポーツクラブ山越 10月

	月曜日				火曜日	水曜日			木曜日			金曜日				土曜日			日曜日					
	スタジオ1	スタジオ2	プール	プール		スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール			
10:00					休 館 日																			10:00
10:15	西川 健康プラス ストレッチ					10:10 澤田 ※背中スッキリ			10:15 古谷 ウェーブ ストレッチ			10:10 西田 健康プラス ストレッチ			10:15 西川 健康プラス ストレッチ	体育 スクール	スイミング スクール		体育 スクール	スイミング スクール				10:15
10:30				10:40 西岡雅 はじめて エアロ		10:35 上田 ヨガ	幼稚園				10:50 高岡 はじめて エアロ	スイミング スクール	スクール											
10:45																								
11:00	11:00 宮崎	11:00 盛さね	スイミング スクール	スクール					11:00 古谷 わくわく エアロ	幼稚園					11:00 高岡 ヨガ				11:10 田頭 ファン エアロ					11:00
11:15	ピラティス	太極拳						11:20 西岡雅 かんたん エアロ	11:30 藤本 ヨガ		11:45 佐浦 スイム フォーム		11:45 戸田 スイム中級	11:30 高岡 ウェーブ エクササイズ	11:30 藤本 ヨガ	11:30 佐浦 マスターズ	11:45 戸田 クロール							
11:30																								11:30
11:45																								11:45
12:00	12:00 松本昌	12:00 片山 背中スッキリ	マスターズ	クロール					12:00 庄司 ヨガ			12:15 MOCO ZUMBA			12:10 森岡 The Dance									12:00
12:15	骨盤体操	12:30 澤田 グループ ファイト						12:15 澤田 グループ ファイト																
12:30																								
12:45																								12:45
13:00																								13:00
13:10	13:10 岸田 かんたん エアロ								13:10 MOCO ZUMBA GOLD			13:15 松本昌 からだ コンディショニング			13:15 澤田 グループ ファイト									13:00
13:30																								13:15
13:45																								13:30
14:00																								14:00
14:10	14:10 村上 グループ パワー								14:10 澤近 ウェーブ エクササイズ		14:15 MOCO アクア ダンス													14:10
14:30																								14:30
14:45																								14:45
15:00																								15:00
15:05	15:05 上森 はじめて エアロ								15:05 長尾 はじめて エアロ			15:05 長尾 ホールDE コンディショニング			15:15 三宅 バレトン									15:05
15:15																								15:15
15:30																								15:30
15:45	15:45 上森 わくわく エアロ	体育 スクール	スイミング スクール	スイミング スクール																			15:45	
16:00																								
16:15																							16:15	
16:30																							16:30	
16:45																							16:45	
17:00																							17:00	
17:15																							17:15	
17:30																							17:30	
17:45																							17:45	
18:00																							18:00	
18:15																							18:15	
18:30																							18:30	
18:45																							18:45	
19:00																							19:00	
19:15	19:15 森岡 ヨガ																						19:15	
19:30																							19:30	
19:45																							19:45	
20:00																							20:00	
20:15																							20:15	
20:30	20:25 岸田 ファン エアロ																						20:30	
20:45																							20:45	
21:00																							21:00	
21:15																							21:15	
21:30																							21:30	
21:45																							21:45	
22:00																							22:00	
22:15																							22:15	
22:30																							22:30	
22:45																							22:45	
23:00																							23:00	

・骨盤体操は長めのタオルをお持ち下さい。

※注意※
変更の場合