リラックス ＆ コミュニケーション

石原スポーツクラブ山越　4

楽しい教室！ プログラム！ 満載！！

グループレッスン　タイムスケジュール

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。

月曜日

スタジオ 1	スタジオ 2	プール	プール
10:15 西川 健康プラスストレッチ		スイミング	スクール
11:00 宮崎 ピラティス	11:00 盛ざね 太極拳	11:30 佐浦 マスターズ	11:45 澤田 スイムフォーム
12:00 松本昌 骨盤体操	12:00 西田 背中スッキリ		
	12:30 澤田 グループファイト		
13:10 岸田 かんたんエアロ		13:30 佐浦 背泳ぎ	
14:10 村上 グループパワー		14:10 三浦 はじめて水泳	
15:05 上森 はじめてエアロ			
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
19:15 森岡 ヨガ			
20:25 岸田 ファンエアロ			20:00 津江 スイムフォーム

火曜日

休館日

水曜日

スタジオ 1	スタジオ 2	プール
10:10 澤田 背中スッキリ		幼稚園
10:40 西岡雅 はじめてエアロ	10:35 上田 ヨガ	
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
12:15 澤田 グループファイト		12:25 MOCO アクアダンス
13:15 岸田 ファンエアロ		13:30 佐浦 平泳ぎ
14:10 高橋美 ピラティス	14:15 川崎 フラダンス	14:10 佐浦 クロール
		14:50 戸田 はじめてヌードル
15:10 森岡 The Dance	15:15 澤田 グループファイト	
		スイミングスクール
19:10 廣江 ヨガ		
20:10 伊東 背中スッキリ		
20:40 MOCO ZUMBA GOLD		
		19:45 大木 スイムフォーム
		20:40 澤近 アクアダンス

木曜日

スタジオ 1	スタジオ 2	プール
10:15 古谷 美温活リンパストレッチ		幼稚園
11:00 古谷 わくわくエアロ		
12:00 庄司 ヨガ		11:45 戸田 スイム中級
13:10 MOCO ZUMBA GOLD		
14:15 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
15:05 長尾 はじめてエアロ		
15:45 長尾 ﾎﾞｰﾙDE ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ	体育スクール	スイミングスクール
19:20 岸田 はじめてステップ		
20:00 岸田 かんたんエアロ		20:00 大翔 はじめて水泳
21:00 澤田 グループファイト		20:40 大翔 スイムフォーム

金曜日

スタジオ 1	スタジオ 2	プール	プール
10:10 西田 健康プラスストレッチ		スイミング	スクール
10:50 高岡 はじめてエアロ			
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 背泳ぎ
12:15 MOCO ZUMBA			12:30 戸田 健康プラスアクアウォーキング
13:15 松本昌 からだコンディショニング		13:30 村上 クロール	
14:15 岸田 かんたんエアロ		14:10 村上 バタフライ	
15:15 三宅 バレトン			
16:10 伊東 背中スッキリ			
		スイミングスクール	スイミングスクール
19:15 田淵 ヨガ			
20:15 西川 グループパワー		19:45 田所 スイムフォーム	

土曜日

スタジオ 1	スタジオ 2	プール
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
11:00 高岡 ヨガ		
		11:45 中村 スイム中級
12:10 森岡 The Dance		
13:15 澤田 グループファイト		
		スイミングスクール

日曜日

スタジオ	スタジオ 2	プール
	体育スクール	スイミングスクール
11:10 田頭 ファンエアロ		
12:15 廣江 ヨガ		
13:30 西川 グループパワー		
		14:30 澤田 みんなで水泳
		15:10 澤田 クロール

・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