

# FITNESS CLUB SPAILA STUDIO & POOL PROGRAM

H21.10.1~H22.3.31

	月			火			水	木			金			土			日			
	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール		第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	
10:00							休 館 日													
30																				
11:00	10:30~11:30 自力整体 井藤			10:30~11:30 健美操 橋本					10:30~11:30 太極拳 渡辺		10:30~11:00 パーソナル スイミング(有料)	10:30~11:30 ゆがみとり 体操		10:30~11:30 スイミング スクール (有料)	10:30~11:30 ジュニア スイミング スクール (4~6コース)				10:15~11:30 ジュニア スイミング スクール (4~6コース)	
30																				
12:00	11:40~12:00 ボールトレーニング			11:40~12:00 ストレッチボール																11:45~12:15 パーソナル スイミング(有料)
30																				
13:00	12:20~13:20 マナフラット セラピー かねたけ			12:15~13:15 Aヨガ 正本	12:10~12:30 おなかシェイブ				12:15~13:00 シェイプアップ 津田		12:00~13:00 ベビー スイミング			11:45~12:15 パーソナル スイミング(有料)	11:45~12:45 やさしい 美容バレエ 黒田		12:00~12:45 レギュラー45 かねたけ		11:45~12:15 パーソナル スイミング(有料)	
30																				12:30~13:00 パーソナル スイミング(有料)
14:00	13:30~14:30 ヨガ 今枝			13:30~14:00 はじめてエアロ					13:15~14:15 オリジナル 土井		13:30~14:15 スイムレッスン 【上級】			12:30~13:00 アクアピクス30		13:00~13:45 シェイプ ステップ かねたけ		13:15~13:45 パーソナル スイミング(有料)	12:30~13:00 パーソナル スイミング(有料)	
30																				13:15~13:45 パーソナル スイミング(有料)
15:00	14:45~15:05 おなかシェイブ	14:45~15:15 アクアピクス30		14:15~15:00 ピギナー					14:30~14:50 ヒップアップ		14:30~15:15 アクアピクス45 土井			13:15~14:00 スイムレッスン 【初級】	13:15~14:15 ルーシー ダットン		13:55~14:25 スイムレッスン 【上級】		14:00~15:00 ヨガ 今枝	
30																				14:00~14:45 スイムレッスン 【中級】
16:00																				14:30~15:15 パーソナル スイミング(有料)
30																				15:00~15:45 スイム エクササイズ45
17:00	16:45~18:45 ジュニア 体育教室			15:30~18:45 ジュニア スイミング スクール (4~6コース)	17:00~19:00 ジュニア 空手教室				16:45~17:45 ジュニア 体育教室		15:30~19:45 ジュニア スイミング スクール (4~6コース)			14:30~15:15 アクアワーク	14:30~15:15 ボディメイキング		15:15~16:00 エンジョイエアロ			15:30~18:45 ジュニア スイミング スクール (4~6コース)
30																				15:00~15:45 スイム エクササイズ45
18:00																				16:00~16:30 パーソナル スイミング(有料)
30																				
19:00																				
30																				
20:00	19:15~20:15 ピラティス 木下			19:15~19:45 エアロシェイブ					19:00~19:00 キッズダンス		18:00~19:00 キッズダンス			18:10~18:30 ボールトレーニング	18:45~19:45 ヨガ 西口					
30																				
21:00	20:30~21:15 ダンス初級 芝池	20:30~20:50 ストレッチ		20:30~21:30 レギュラー60 藤井					20:30~21:30 ストリート ダンス 藤田		20:30~20:50 ストレッチ			19:15~19:35 ボールトレーニング						
30																				
22:00																				
30																				

日曜日  
12:00~18:30  
ファミリープール  
実施中

- プールはウォーキングコース・遊泳コースを随時各1コース用意しています。
- 60分のスイミングスクールは有料クラスとなっております。
- 担当者・施設の都合により、プログラムの変更がある場合がございます。予め、ご了承くださいませ。