

# プール&スタジオプログラム 2018年2月

時間	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		時間	
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ		
10:00					10:15-10:45[打越]										10:00-11:00	
	10:15-11:00 ステップアップ [有田]		10:15-11:00 リラックス [西]	10:15-11:15 要予約 ヨガ&ボディケア [結城]	超初心者 SUPヨガ 10:15-11:00 11:00-11:45 [後明]	要予約 10:15-11:00 11:00-11:45 [後明]	10:15-10:45 クロールを覚えよう [田中]	10:15-11:45 気功	10:15-11:00 リラックス [森川]	10:15-11:15 プレストレッチ トレーニング [加藤]	一部コースを 子供スクールが 利用して あります。 予め ご了承ください。	10:15-11:15 ピラティス &ヨガ [森]	10:15-10:45 超初心者 [高井]		10:00	
11:00	11:15-12:00 ひざラク 流水歩行 [今井]	11:00-12:00 要予約 ホットヨガ [なぎさ]	11:30-12:00 バタフライ を覚えよう [今井]	11:30-12:20 要予約 空中ヨガ [結城]	初級 SUP ゆったり 11:00-12:00 要予約 ホットヨガ [山根]	要予約 11:00-12:00 ホットヨガ [山根]	11:00-11:45 リラックス [森川]	11:00-11:45 気功 [富田]	11:30-12:15 アクア ピクス [加藤]		11:15-12:00 アクア ピクス [樋口]				11:00	
12:00	12:15-12:45 背泳ぎ を覚えよう [田中]	12:15-13:15 要予約 ホットヨガ [なぎさ]			11:00 -11:30 [打越]	12:15-13:15 要予約 ホットヨガ [山根]		12:15-12:45 ハンモック ストレッチ [根上]		▼時間変更 12:30-13:15 ひざラク 流水歩行 [今井]	12:15-12:45 ハンモック ストレッチ [田中]					12:00
13:00			13:00-14:00 ロング スイム [荒川]	13:15-14:00 ズンバ ゴールド [三浦]	13:30-14:00 クロール を覚えよう [有田]		13:30-14:15 リラックス [北村]		13:30-14:00 フラダンス [福井]	13:00-14:00 フラダンス [福井]		13:00-14:00 フラダンス [福井]	13:00-14:00 子ども アスレチック スクール [高井]	13:00-13:45 リラックス [高井]		13:00
14:00	14:15-15:00 リラックス [西]	14:00-15:00 機能改善 健康体操 [三浦]	14:15-15:00 アクア ピクス [鈴木]		14:30-15:15 アクア ピクス [印田]			14:00-14:50 要予約 空中ヨガ [なぎさ]		14:30-15:00 初級 [高井]		14:30-17:30 子ども アスレチック スクール	14:00-15:00 子ども アスレチック スクール	13:30-14:30 要予約 ホットヨガ [yumi]		14:00
15:00				15:00-16:00 子ども アスレチック スクール	15:30-18:30 子ども アスレチック スクール	15:30-18:30 子ども アスレチック スクール						15:00-16:00 子ども アスレチック スクール	15:00-16:00 子ども アスレチック スクール	14:50-15:50 要予約 ホットヨガ [yumi]		15:00
16:00				16:00-17:00 子ども アスレチック スクール	16:30-17:30 子ども アスレチック スクール	一部コースを 子供スクールが 利用して あります。 予め ご了承ください。						一部コースを 子供スクールが 利用して あります。 予め ご了承ください。	一部コースを 子供スクールが 利用して あります。 予め ご了承ください。	16:30-17:20 要予約 空中ヨガ [yumi]		16:00
17:00		16:30-17:30 子ども 空手		17:00-18:00 子ども アスレチック スクール	17:30-18:30 子ども アスレチック スクール	一部コースを 子供スクールが 利用して あります。 予め ご了承ください。						17:00-18:00 ハタヨガ [小澤]			17:00	
18:00		17:30-18:30 子ども 空手				17:45-18:45 要予約 リセットヨガ HOT [磯部]						17:45-18:35 要予約 空中ヨガ [結城]	18:00-19:00 一部コースを 子供スクールが 利用して あります。 予め ご了承ください。			18:00
19:00	19:00-19:45 リラックス [淵上]	18:45-19:45 バレトン [田崎]	18:45-19:30 リラックス [有田]	18:45-19:45 骨盤 エクササイズ [池田]	19:00-20:00 ロング スイム [荒川]			19:00-20:00 一部コースを 子供スクールが 利用して あります。 予め ご了承ください。	18:55-19:55 要予約 ホットヨガ [yumi]	18:45-19:15 超初心者 [有田]	18:45-19:35 要予約 アクティブ 空中ヨガ [結城]	19:15-20:15 ロング スイム [西]	18:15-19:15 新 カンフー 太極拳 [樊孟]		19:00	
20:00	20:15-20:45 超 初心者 SUP ヨガ [森川]	20:00-21:00 ピラティス [土田]	19:45-20:15 クロール を覚えよう [有田]	20:00-21:00 リラックス ヨガ [磯部]	20:15-21:00 要予約 アクア ピクス [樋口]	20:00-21:00 要予約 アロマ リラックス ヨガ [田中]		20:15-21:00 要予約 SUP ヨガ [後明]	20:05-21:05 要予約 ホットヨガ [あゆみ]	19:30-20:15 リラックス [有田]	20:00-21:00 筋膜 リリース (定員15名) [磯部]	20:00-21:00 筋膜 リリース (定員15名) [磯部]	20:30-21:15 要予約 SUP ヨガ [後明]			20:00
21:00	要予約 20:15-21:00 [Chisa]							21:00-21:45 要予約 SUP ヨガ [後明]				21:15-22:00 要予約 SUP ヨガ アドバンス [後明]				21:00

2月

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

■ は休館日となります。  
■ は一部レッスンが休講または変更となります。  
 (月)~(土)9:30~22:30 (日)10:00~18:00

◆空中ヨガ・アクティブ空中ヨガ・ホットヨガ・リセットヨガ(hot)・アロマリラックスヨガ・ヨガ&ボディケア・SUPヨガは、予約優先となります(CAIRN ホームページよりアクセス)。満席の場合は、キャンセル待ち機能をご利用ください。

◆ のマークのプログラムは、シューズが必要です。(マークのないプログラムは裸足でご参加下さい)