

# プール&スタジオプログラム 2018年12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					♫(水)10:15 超初心者(水)11:00 初級は廃止となりました						10:00-11:00				10:00	
10:15-11:00	ステップアップ [有田]		リラックス [西]	要予約 ヨガ&ボディケア [結城]	要予約 SUP ヨガ [後明]		10:15-10:45 背泳ぎを覚えよう [森川]	10:15-11:45 気功 [森川]	10:15-11:00	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おります。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 [西]			
11:00		11:00-12:00 要予約 ホットヨガ [なぎさ]			11:00-11:45 要予約 ゆったりSUP [後明]	11:00-12:00 要予約 ホットヨガ [山根]	11:00-11:45 リラックス [田中]					11:15-12:00 アクアビクス [樋口]				11:00
11:15-12:00	ひざラク流水歩行 [今井]		11:30-12:00 平泳ぎを覚えよう [今井]	要予約 空中ヨガ [結城]						11:30-12:15 アクアビクス [加藤]						
12:00		12:15-13:15 要予約 クロールを覚えよう [田中]				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 [田中]	12/28は休講				12:00
12:15-12:45										12:30-13:15 ひざラク流水歩行 [今井]						
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 背泳ぎを覚えよう [高井]		13:30-14:15 リラックス [淵上]			13:30-14:00 フラダンス [福井]			13:00-14:00 こどもアスレチックスクール	13:00-13:45 リラックス [西]	13:00	
13:15-14:00														13:30-14:30 要予約 ホットヨガ [yumi]	14:00	
14:00	14:00-15:00 リラックス [西]	14:00-15:00 機能改善健康体操 [三浦]	14:15-15:00 アクアビクス [鈴木]		14:15-15:00 アクアビクス [印田]			14:00-14:50 要予約 空中ヨガ [なぎさ]	14:30-15:00 初級 [高井]				14:00-15:00 こどもアスレチックスクール			14:00
14:15-15:00																
15:00				15:00-16:00 こどもアスレチックスクール	15:30-18:30 要予約 リセットヨガHOT [磯部]								15:00-16:00 こ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	
15:30-18:30																
16:00		16:30-17:30 こども空手	一部コースを子供スクールが利用しております。予めご了承ください。	16:00-17:00 こどもアスレチックスクール												16:00
16:30-17:30																
17:00		17:30-18:30 こども空手	一部コースを子供スクールが利用しております。予めご了承ください。	17:00-18:00 こどもアスレチックスクール												17:00
17:30-18:30																
18:00					17:45-18:45 要予約 リセットヨガHOT [磯部]			17:45-18:45 要予約 ホットヨガ [yumi]		17:45-18:35 要予約 空中ヨガ [結城]			17:00-18:00 ハタヨガ [小澤]			18:00
18:00-19:00																
18:45-19:45	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 [midori]							18:45-19:15 超初心者 [阪口]	18:45-19:35 要予約 アクティブ空中ヨガ [結城]		18:15-19:15 新カンファ太極拳 [榮孟]			19:00
19:00	19:00-19:45 リラックス [淵上]			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おります。予めご了承ください。	18:55-19:55 要予約 ホットヨガ [yumi]		19:30-20:15 リラックス [阪口]		19:15-20:15 ロングスイム [西]	19:30-20:20 要予約 空中ヨガ [yumi]			
19:00-19:45																
20:00	20:15-20:45 超初心者 SUP ヨガ	20:00-21:00 ピラティス [土田]	19:45-20:15 背泳ぎを覚えよう [有田]	20:00-21:00 リラックス ヨガ [磯部]	20:15-21:00 要予約 アクアビクス [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]		20:00-21:00 筋膜リリース (定員20名) [磯部]						20:00
20:15-20:45																
21:00	20:15-21:00 要予約 SUP ヨガ [Chisa]												20:30-21:15 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

12月

月	火	水	木	金	土	日
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	29	30
31						

■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)