


プール&スタジオプログラム 2017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					10:15-10:45[打越]										10:00-11:00	
	10:15-11:00 ステップアップ [井上]		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]	10:15-11:15 超初心者 SUPヨガ [後明]	10:15-11:00 要予約 10:15-11:00 11:00-11:45 [後明]	10:15-10:45 背泳ぎを覚えよう [高井]	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 [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 平泳ぎを覚えよう [今井]	11:30-12:20 要予約 空中ヨガ [結城]	11:00-12:00 初級 SUP ゆったり [山根]	11:00-12:00 要予約 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 クロールを覚えよう [井上]	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]	12:30-13:15 ひざラク流水歩行 [今井]	12:00-12:30 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 背泳ぎを覚えよう [有田]		13:30-14:15 リラックス [高井]		13:30-14:00 超初心者 [淵上]	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]	13:30-14:30 要予約 ホットヨガ [yumi]	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]			14:00-15:00 子どもアスレチックスクール [高井]	14:00-15:00 子どもアスレチックスクール [高井]	14:50-15:50 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 [高井]	15:30-18:30 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。	15:30-18:30 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。	15:30-16:30 要予約 リセットヨガHOT [磯部]	15:30-18:30 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。		15:30-18:30 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。		15:00-16:00 子どもアスレチックスクール [高井]	15:00-16:00 子どもアスレチックスクール [高井]	16:30-17:20 要予約 空中ヨガ [yumi]	15:00	
16:00		16:30-17:30 子ども空手 [森川]		16:00-17:00 子どもアスレチックスクール [高井]												16:00
17:00		17:30-18:30 子ども空手 [森川]		17:00-18:00 子どもアスレチックスクール [高井]												17:00
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]		18:00-19:00 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。	17:00-18:00 ハタヨガ [小澤]			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 [あゆみ]	19:30-20:15 リラックス [有田]	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]	19:30-20:20 要予約 空中ヨガ [yumi]		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 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 [yumi]	20:30-21:00 流水 [磯部]	20:00-21:00 筋膜リリース [磯部]		20:30-21:15 要予約 SUPヨガ [後明]			20:00	
21:00	20:15-21:00 要予約 [Chisa]						21:00-21:45 要予約 SUPヨガ [後明]				新設▶	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
				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	29	30	31

◆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)

■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

KL.SPORTS CAIRN