

オーパス 2018年12月タイムテーブル

…レッスン初心者の方に【お願い】レッスンの場所取りをご遠慮頂いているため、レッスン前にスタジオを利用される方はレッスンの開始10分前に一度スタジオから退出頂くよう、お願い致します。

	日			月			火			水			木			金			土				
	スタジオ	ハイクスタジオ	プール	スタジオ	ハイクスタジオ	プール	スタジオ	ハイクスタジオ	プール	スタジオ	ハイクスタジオ	プール	スタジオ	ハイクスタジオ	プール	スタジオ	ハイクスタジオ	プール	スタジオ	ハイクスタジオ	プール		
			30		10:30~11:15	30			30														
11	10:30~11:15 シェイプアップヨガ 中田	16日 10:30~11:30 RITMOS YU	成	10:30~11:15 スマイル 谷村	10日 立花	成	10:30~11:30 やさしいヨガ とも		成	10:30~11:20 ファットバーン 立花	5・26日 45分間 GROUP POWER Maki	30 AQUA SMASH 吉見	10:30~11:30 エンジョイ 川崎	成	10:30~11:20 ファットバーン 林	成	10:30~11:20 ファットバーン 林	成	10:30~11:15 GROUP CENTERGY Maki		成	11	
12	11:30~12:15 スマイル 中田	16日 CLOSE	人	11:30~12:20 RITMOS YU	10日 CLOSE	人	12:00~12:45 GROUP POWER Maki	定員 18名	人	11:30~12:15 GROUP FIGHT Dai	26日 CLOSE	11:05~11:25 吉見	11:40~12:10 はじめてステップ 川崎	人	11:30~12:20 RITMOS UNO	11:50~ アリス	11:50~ アリス	11:30~12:15 スマイル 谷村	8日 立花	11:50~ アリス	11:50~ アリス	12	
13	定員 18名	2日 13:00~13:45	成	12:50~13:20 はじめてエアロ 屋鋪		成	13:00~13:50 RITMOS YUKA		30	13:00~13:45 ピラティス 小山		13:00~13:45 GROUP CENTERGY Maki		30	13:00~13:45 GROUP FIGHT Dai		定員 10名	12:30~13:15 GROUP FIGHT Maki		25	定員 10名	13	
14	13:30~14:00 GROUP POWER Dai	16日 CLOSE	人	13:30~14:30 3日 ピラティス(屋鋪) 10日 やさしいヨガ(ひろみ) 17日 ピラティス(屋鋪) 24日 CLOSE		人	14:00~14:50 ファットバーン YUKA		30	14:10~ アリス	13:55~14:40 ポルドブラ 林	14:00~14:45 GROUP POWER Dai	定員 18名	15	14:00~15:00 R30 Dai	55	25	13:25~13:45 お腹すっきり 大和	25	55	定員 10名	14	
15	14:15~15:00 GROUP FIGHT Dai	定員 10名	人			人			30	14:50~15:35 スマイル 林				7日 ピラティス(小山) 14日 やさしいヨガ(とも) 21日 やさしいヨガ(まさみ) 28日 やさしいヨガ(とも)				8日 ポルドブラ 22日 RITMOS			ジュニア	15	
16	16:00~ アリス	R30 Dai	ジュニア			ジュニア			30										15:30~16:15 林			ジュニア	16
17	23・30日 休館日		ジュニア	31日 休館日		ジュニア													1日 休館日			ジュニア	17
18	日曜・祝日は 18時30分 までの営業 ※プールは17:00までの 利用です。		ジュニア			ジュニア													29日 17時までの営業			ジュニア	18
19			選			選													19:00~19:50 ヨガ 今井			選	19
20			手			手													19:00~19:45 GROUP CENTERGY Maki			手	20
21	申し訳ありませんが祝日は 下記のプログラム ・アクアスマッシュ ・MIZUNOミットアクア ・アクアピクス ・肩こり腰痛予防クラス (プール・スタジオ) ・シナピクス をCLOSEとさせていただきます。		成			成													20:00~21:00 GROUP POWER Maki			成	21
22			人			人													20:00~20:45 スマイル 堀澤			人	22

25日(火)~28日(金)は短期水泳教室のため11:50~アリスをCLOSEとさせていただきます。申し訳ありませんが、ご了承ください。

選手コースの時間帯はフリーコースがございません。申し訳ございませんがご了承下さい。

22時までの営業