

day	月 MON				火 TUE				水 WED				木	金 FRI				土 SAT				日 SUN			day			
time	スタジオA	スタジオB	イージーサーキット	プール	スタジオA	スタジオB	イージーサーキット	プール	スタジオA	スタジオB	イージーサーキット	プール	THU	スタジオA	スタジオB	イージーサーキット	プール	スタジオA	スタジオB	イージーサーキット	プール	スタジオA	スタジオB	プール	time			
10:00	Base Move エアロ 10:00~10:45 川口	アロマストレッチ 10:00~11:00 石崎	早稲きターフ	※air aroma	※air aroma	おはようストレッチ 9:45~10:15 井田	健康ウォーク 9:45~10:15 泉	※air aroma	※air aroma	おはようストレッチ 9:45~10:15 西川	ゆったりウォーク 9:45~10:15 西川			Base Move ステップ 10:00~10:45 川口	スクエアステップ 9:45~10:15 泉	早稲きターフ	※air aroma	おはようストレッチ 9:45~10:15 渡辺			おはようストレッチ 9:45~10:15				10:00			
11:00	※air aroma	ピラティス 11:00~11:45 川口	ひばりエクササイズ 11:15~11:45	※air aroma	※air aroma	ア777ア777体健 10:15~10:45 前田	ア777ア777体健 10:30~11:00 石崎	※air aroma	※air aroma	アロマストレッチ 10:00~11:00 石崎	Base Move エアロ 10:15~11:00 渡辺	かんたんア777 0:30~11:00 西川		ZUMBA 11:15~12:00 川口	※air aroma	ボディーヒーリング 10:30~11:15 平井	10:30~	ア777ア777体健 10:30~11:00 井田	ボディーコンバット 11:00~11:30 井田	※air aroma	入門エアロ 10:30~11:00			Fat Burn エアロ 10:15~11:00	11:00			
12:00	Base Move ステップ 12:00~12:45 松山	※air aroma	ヨーガセラピー 12:00~13:00 朝野	※air aroma	※air aroma	ショートプログラム 12:00~12:45 池森	※2週目はじめてスイム	※air aroma	※air aroma	クロール 11:15~12:00 前田	Fat Burn ステップ 11:30~12:15 渡辺	naniア777 11:15~12:00 長谷川	EC 11:30~ 大村		Base Move エアロ 11:30~12:15 平井	※air aroma	ア777ア777体健 11:00~11:30 中澤	Dance エアロ 11:45~12:30 森	※air aroma	ヨーガセラピー 11:30~12:30 安達			パワフルア777 11:30~12:15 渡辺	通替わりレッスン 11:15~12:00	12:00			
13:00	Base Move ステップ 13:15~14:00 石坂	入門エアロ 13:15~14:45 大井	※air aroma	※air aroma	※air aroma	コディイコング パーハル 12:45~13:15	※air aroma	※air aroma	※air aroma	ピラティス 12:45~13:45 吉田	ポール 13:00~	ポール 13:00~		※air aroma	※air aroma	※air aroma	※air aroma	※air aroma	※air aroma	※air aroma	※air aroma	※air aroma	※air aroma	※air aroma	※air aroma	13:00		
14:00	ボディーコンバット 13:15~14:00 石坂	入門エアロ 13:15~14:45 大井	※air aroma	※air aroma	※air aroma	ア777ア777体健 ~ジャンプ~ 13:30~14:15 藤森	※air aroma	※air aroma	※air aroma	ボディーコンバット 13:45~14:15 浅田	予防デイ 13:30~15:00 有料 スクール	シェイプウォーク 13:30~14:00 森内		RITMOS 13:30~14:15 中澤	健康本権拳 13:30~14:30 和田野	※4週目はCLOSEとなります	予防デイ 13:30~15:00 有料 スクール	ア777ア777体健 ~ジャンプ~ 14:15~15:00 森内	予防デイ 13:30~15:00 有料 スクール	※air aroma	ショートプログラム 12:45~13:15			ア777ア777体健 ~ジャンプ~ 13:15~14:00	入門エアロ 13:30~14:00	14:00		
15:00	ボディーヒーリング 14:15~15:00 平井	フットマッサージ 14:00~14:45 大井	※air aroma	※air aroma	※air aroma	バタフライ 14:30~15:00 前田	※1週目はじめてスイム	※air aroma	※air aroma	バタフライ 14:30~15:00 前田	RITMOS 14:30~15:15 松長	予防デイ 13:30~15:00 有料 スクール	ア777ア777体健 14:15~15:00 森内	EC 15:15~ 大村	Base Move エアロ 13:30~14:15 松山	※air aroma	※air aroma	※air aroma	※air aroma	※air aroma	※air aroma	※air aroma	※air aroma	※air aroma	※air aroma	マスタースイミング ~初級編~ ~中級編~ 14:15~15:15 有料 スクール	ボディーコンバット 14:15~15:00	15:00
16:00	※air aroma	スコール 元気サポート 倶楽部 16:00~17:30 有料スクール	※air aroma	※air aroma	※air aroma	バタフライ 15:30~16:15 松長	※air aroma	※air aroma	※air aroma	EC 15:15~ 井田	ジュニア スイミング 16:00~18:00 有料スクール	スコール 元気サポート 倶楽部 16:00~17:30 有料スクール	ジュニア スイミング 16:00~18:00 有料スクール		スコール 元気サポート 倶楽部 16:00~17:30 有料スクール	ジュニア スイミング 16:00~18:00 有料スクール	※air aroma	※air aroma	※air aroma	※air aroma	※air aroma	※air aroma	※air aroma	※air aroma	ジュニア スイミング 16:00~18:00 有料スクール	ボディーヒーリング 15:15~16:00	16:00	
17:00	※air aroma	スコール 元気サポート 倶楽部 16:00~17:30 有料スクール	※air aroma	※air aroma	※air aroma	ジュニア スイミング 16:00~18:00 有料スクール	※air aroma	※air aroma	※air aroma	スコール 元気サポート 倶楽部 16:00~17:30 有料スクール	ジュニア スイミング 16:00~18:00 有料スクール	スコール 元気サポート 倶楽部 16:00~17:30 有料スクール	ジュニア スイミング 16:00~18:00 有料スクール		スコール 元気サポート 倶楽部 16:00~17:30 有料スクール	ジュニア スイミング 16:00~18:00 有料スクール	※air aroma	※air aroma	※air aroma	※air aroma	※air aroma	※air aroma	※air aroma	※air aroma	ジュニア スイミング 16:00~18:00 有料スクール	ボディーヒーリング 15:15~16:00	17:00	
18:00	Base Move エアロ 18:30~19:15 前田	naniア777 18:45~19:30 芳野	※air aroma	※air aroma	※air aroma	ボディーヒーリング 18:30~19:15 浅田	※air aroma	※air aroma	※air aroma	RITMOS 18:30~19:15 渡辺	ボディーコンバット 18:45~19:15 只石	予防デイ 18:30~19:15 有料 スクール	ア777ア777体健 ~ヒーリング~ 20:30~21:00		Fat Burn エアロ 19:00~19:45 中澤	Base Move ステップ 19:00~19:45 藤森	予防デイ 18:30~19:15 有料 スクール	ア777ア777体健 18:45~19:15	Base Move エアロ 18:30~19:15	※air aroma	※air aroma	※air aroma	※air aroma	※air aroma	Base Move ステップ 18:30~19:15	18:00		
19:00	Base Move エアロ 18:30~19:15 前田	naniア777 18:45~19:30 芳野	※air aroma	※air aroma	※air aroma	ボディーヒーリング 18:30~19:15 浅田	※air aroma	※air aroma	※air aroma	RITMOS 18:30~19:15 渡辺	ボディーコンバット 18:45~19:15 只石	予防デイ 18:30~19:15 有料 スクール	ア777ア777体健 ~ヒーリング~ 20:30~21:00		Fat Burn エアロ 19:00~19:45 中澤	Base Move ステップ 19:00~19:45 藤森	予防デイ 18:30~19:15 有料 スクール	ア777ア777体健 18:45~19:15	Base Move エアロ 18:30~19:15	※air aroma	※air aroma	※air aroma	※air aroma	※air aroma	Base Move ステップ 18:30~19:15	19:00		
20:00	Advance ステップ 19:45~20:45 芳野	ピラティス 19:45~20:45 吉田	※air aroma	※air aroma	※air aroma	バタフライ 19:45~20:30 中田	※2週目はじめてスイム	※air aroma	※air aroma	バタフライ 19:45~20:30 中田	ボディーコンバット 19:30~20:15 井田	空手教室 19:30~20:45 有料スクール	青泳ぎ 19:45~20:15 只石		ボディーコンバット 20:00~20:30 前田	ポール運動 20:00~20:30	予防デイ 19:45~20:15 有料 スクール	ゆったりウォーク 19:45~20:15 西川	ボディーコンバット 19:30~20:15 浅田	※air aroma	※air aroma	※air aroma	※air aroma	※air aroma	ボディーコンバット 19:30~20:15 浅田	20:00		
21:00	ボディーコンバット 21:00~21:45 石坂	入門ステップ 21:00~21:30 前田	※air aroma	※air aroma	※air aroma	ボディーコンバット 20:45~21:15 中田	※2週目はじめてスイム	※air aroma	※air aroma	ボディーコンバット 20:30~21:30 渡辺	Advance エアロ 20:30~21:30 渡辺	ショートプログラム 21:00~21:30	1週目 上半身 2週目 ポール 3週目 体幹 4週目 ポール		ボディーコンバット 20:45~21:30 前田	ボディーヒーリング 20:30~21:15 只石	※air aroma	かんたんア777 20:45~21:15 西川	ボディーヒーリング 20:30~21:15 只石	※air aroma	※air aroma	※air aroma	※air aroma	※air aroma	ボディーヒーリング 20:30~21:15 只石	21:00		

休館日

白抜きレッスンは前月より変更箇所となります

初心者向けのプログラムです。 やさしいプログラムです。

# 2012. 1 LESSON PROGRAM

## レッスンプログラム

- 目的や体力に合わせてご自由にご参加ください。
- プログラム開始後の参加はお断りさせていただいております。
- 祝日のプログラムは日曜日の内容となります。
- スタジオ・プールにおきまして、ドリンク等を持ち込む際は、ペットボトル等に入れることをお勧めします。(フタなしの容器はご遠慮ください)
- 都合によりプログラム・インストラクターが変更になる場合がございます。
- プログラム・インストラクター変更は3Fにあります掲示板上にてご確認ください。
- 翌月のレッスンプログラムは毎月23日に発行します。

**スコールメール会員募集中!**

携帯サイトからタイムスケジュールが確認できるようになりました。  
また急なレッスン変更をメールでお知らせします。

- ①右のQRコードをカメラで読み取ってアクセス
- ②URLを入力してアクセス<http://www.just.st/307728>

TOPページのメール会員登録から空メールを送るだけ!

\*ドメイン指定をされている方はjust.st から受け取るよう設定をお願いします

