

スタジオ&プール タイムスケジュール2012.5

パシオスポーツクラブ 八尾

月		火		水		木		金		土		日	
時間	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	時間
9:00	スタジオ	9:00~9:45 超音波 流水歩行コース ※平日のみ	スタジオ	9:00~9:45 超音波 流水歩行コース ※平日のみ	スタジオ	9:00~9:45 超音波 流水歩行コース ※平日のみ	スタジオ	9:00~9:45 超音波 流水歩行コース ※平日のみ	スタジオ	9:00~9:45 超音波 流水歩行コース ※平日のみ	スタジオ	9:00~9:45 超音波 流水歩行コース ※平日のみ	9:00
9:30~10:30	太極拳 米田 豊子	10:00~10:20 水中歩行 10:10~10:55 スイム レッスン ※有料	9:30~10:15 KaQiLa~カキラ~ ※予約制 齋藤 直美	10:00~10:20 歩きまーす!水中歩行	9:30~9:50 ゆったりストレッチ	10:00~10:45 かんたん 初級エアロ 西口 由姫	9:45~10:45 ヒーリングヨガ ※予約制 星本 正子	10:30~10:50 歩きまーす!水中歩行	9:30~10:30 健美操 古本 洋子	10:20~10:50 ウォーク&トレーニング	9:45~10:45 健美操 宮前 智香子	9:45~10:45 KaQiLa ~カキラ~ 齋藤 直美	10:00
10:00	10:45~11:30 初級ステップ ※予約制 前畑 久子	11:00~11:45 かんたんアクア 兼重 美栄	10:25~10:45 全身シェイプ	10:30~11:15 初級かんたんアクア	11:00~11:45 かんたん 初級ベリーダンス 山下 由佳	11:00~11:45 かんたん 初級ベリーダンス 山下 由佳	10:45~11:30 初級ステップ ※予約制 加藤 美奈	11:00~11:45 スイム レッスン ※有料	10:45~11:30 初級ステップ ※予約制 加藤 美奈	11:00~11:45 スイム レッスン ※有料	11:00~11:45 チャレンジ 中級エアロ 玉木 尚子	10:55~11:40 チャレンジ 中級エアロ 齋藤 直美	11:00
11:00	12:00~13:00 ベビースイミング	11:50~12:35 スイムレッスン ※有料	11:00~12:00 フラダンス 伊東 多津子	11:00~11:45 スイム レッスン ※有料	11:00~12:00 がんばる中級エアロ 古賀 文子	11:00~11:45 スイム レッスン ※有料	11:00~11:45 スイム レッスン ※有料	11:50~12:35 スイム レッスン ※有料	11:50~12:35 スイム レッスン ※有料	11:50~12:35 スイム レッスン ※有料	11:50~12:35 スイム レッスン ※有料	11:00~11:45 かんたん アクア 西口 由姫	11:00
12:00	13:20~14:05 ピラティス 加藤 美奈	13:40~14:00 歩きまーす!水中歩行	13:20~14:05 ピラティス 加藤 美奈	13:40~14:00 歩きまーす!水中歩行	13:45~14:30 かんたん 初級エアロ 齋藤 直美	13:45~14:30 かんたん 初級エアロ 齋藤 直美	13:30~14:00 ヒーリングヨガ 秋田 純代	13:40~14:00 歩きまーす!水中歩行	13:30~14:00 ヒーリングヨガ 秋田 純代	13:40~14:00 歩きまーす!水中歩行	13:00~14:00 パワーヨガ 岡野 一実	13:15~14:00 チャレンジ 初級エアロ 磯田 香恵	12:00
13:00	14:00~14:45 かんたん 初級エアロ 小林 真以子	14:10~14:55 ZUMBA ~ズンバ~ 加藤 美奈	14:00~14:45 かんたん 初級エアロ 小林 真以子	14:10~14:55 ZUMBA ~ズンバ~ 加藤 美奈	14:40~15:10 ヒーリングヨガ 齋藤 直美	14:40~15:10 ヒーリングヨガ 齋藤 直美	14:10~14:55 パワーエアロ ~ブレイン~ 秋田 純代	14:00~14:30 プライベート ※有料	14:10~14:55 パワーエアロ ~ブレイン~ 秋田 純代	14:00~14:30 プライベート ※有料	14:50~15:20 アロマストレッチ	14:15~14:45 THE☆筋トレ	13:00
14:00	15:00~15:20 おなかシェイプ	15:25~15:45 ゆったりストレッチ	15:10~15:40 ストレッチ	15:10~15:40 ストレッチ	15:25~15:55 アロマストレッチ	15:25~15:55 アロマストレッチ	15:05~15:35 ストレッチボール	15:00~20:00 スイミング スクール	15:05~15:35 ストレッチボール	15:00~20:00 スイミング スクール	16:25~17:25 ジュニア ストリートダンス	14:50~15:20 アロマストレッチ	14:00
15:00	16:15~17:15 ジュニア チャリティーダンス	17:20~18:20 ジュニア チャリティーダンス	16:20~17:20 ジュニア ストリートダンス	17:20~18:20 ジュニア ストリートダンス	18:50~19:35 チャレンジ 中級エアロ 浜田 薫	18:50~19:35 チャレンジ 中級エアロ 浜田 薫	16:00~17:00 ジュニア クラシックバレエ	15:00~20:00 スイミング スクール	16:00~17:00 ジュニア クラシックバレエ	15:00~20:00 スイミング スクール	18:30~19:15 Free Style Dance 小山 雄太郎	14:50~15:20 アロマストレッチ	15:00
16:00	19:00~20:00 アシュタンガヨガ 狭間 典子	20:10~20:40 チャレンジ中級ステップ 上山 奈津美	19:00~19:20 THE☆筋トレ	19:30~20:15 かんたん 初級エアロ 中井 真子	19:45~20:45 パワー!上級エアロ 松山 比香里	19:45~20:45 パワー!上級エアロ 松山 比香里	17:15~18:15 ジュニア クラシックバレエ	15:00~20:00 スイミング スクール	17:15~18:15 ジュニア クラシックバレエ	15:00~20:00 スイミング スクール	19:30~20:15 カーディオキック 大谷 ちあき	14:50~15:20 アロマストレッチ	16:00
17:00	20:45~21:30 がんばる 中級エアロ 上山 奈津美	21:00~21:45 スイム レッスン ※有料	20:30~21:15 チャレンジ 中級エアロ 中川 さおり	20:30~21:15 かんたん 初級アクア 中井 真子	20:55~21:15 THE☆筋トレ	20:55~21:15 THE☆筋トレ	19:15~20:15 パワー!上級エアロ 磯田 香恵	15:00~20:00 スイミング スクール	19:15~20:15 パワー!上級エアロ 磯田 香恵	15:00~20:00 スイミング スクール	20:15~21:00 スイム レッスン ※有料	14:50~15:20 アロマストレッチ	17:00
18:00	21:00~21:45 スイム レッスン ※有料	21:15~22:00 スイム レッスン ※有料	20:30~21:15 かんたん 初級アクア 中井 真子	21:15~22:00 スイム レッスン ※有料	21:15~22:00 スイム レッスン ※有料	21:15~22:00 スイム レッスン ※有料	19:15~20:15 パワー!上級エアロ 磯田 香恵	15:00~20:00 スイミング スクール	19:15~20:15 パワー!上級エアロ 磯田 香恵	15:00~20:00 スイミング スクール	21:00~21:45 スイム レッスン ※有料	14:50~15:20 アロマストレッチ	18:00
19:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	19:00
20:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	20:00
21:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	21:00
22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00

変更箇所

ジュニアスクール

※有料 有料レッスン

※予約・定員制 フロントにて整理券を配布しております。

9:00~9:45の超音波流水歩行コースは平日のみの実施となります。