２０１７／９～１１　週間プログラム表

ビオス・クリエイティブ・スポーツクラブ

月曜日

スタジオ
- 定員30名 姿勢プラス 10:00～10:30 森田　加奈子
- エアロビクス 初級 10:45～11:30 樋口　泰子
- エアロビクス 中級 11:40～12:30 樋口　泰子
- マッスルビート 12:45～13:30 大野　剛史
- ヨガ 13:45～14:45 横山　有香 要予約 定員30名
- 15:25～18:45 ジュニア 体育スクール
- ラテンエアロ 19:10～19:55 村井　美恵
- ボールエクササイズ 20:05～20:35 岩内　茜
- ワイルドアタック 20:45～21:30 兵頭　圭太

アスレ

プール
- ベビースイミング 10:00～11:15 1コース（歩行コース） 1コース及び2コース（25m遊泳）ご利用できます
- 初級背泳ぎ 11:30～12:00 中野　忍
- 初級クロール 12:15～12:45 留奥　沙織
- アクア ウォーキング 13:00～13:40 樋口　泰子
- 初級平泳ぎ 13:50～14:20 大山　光治
- 15:15～18:45 ジュニア スイミング　15:15～16:15 2コース（フリーコース） 3コース（25m遊泳）ご利用できます　16:15～18:45 プールのご利用は出来ません
- 有料 登録レッスン 19:00～19:45 大山　光治
- 週替わりプログラム 20:00～20:30

火曜日

休館日

水曜日

スタジオ
- 定員30名 からだバー 9:45～10:15 森田　加奈子
- ヨガ 10:25～11:20 星本　正子 要予約 定員30名
- ダンスエアロ 11:30～12:20 天野　光雄
- ピラティス 12:30～13:10 天野　光雄
- エアロビクス 中級 13:20～14:05 中村　真理子
- 定員30名 ミニトランポリン体操 14:20～15:00 近藤　幸絵
- 15:25～17:30 ジュニア 体育スクール
- 17:40～18:40 ジュニア 空手スクール
- エアロビクス 中級 19:10～19:55 田中　京子
- ヨガ 20:05～20:50 田中　京子
- ストリートダンス 21:00～21:30 渋谷　孝宏

アスレ
- 定員7名 バランスボール 13:10～13:30 南　洋平
- モビバン体操 13:40～14:00 森田　加奈子

プール
- アクアビクス 10:40～11:10 兵頭　圭太
- 有料 登録レッスン（5名） 11:20～12:05 大山　光治
- 初級背泳ぎ 12:15～12:45 大山　光治
- マスターズスイム 13:00～13:45 萩原　仁美
- アクアウォーキング 14:00～14:30 萩原　仁美
- 15:15～18:45 ジュニア スイミング　15:15～16:15 2コース（フリーコース） 3コース（25m遊泳）ご利用できます　16:15～18:45 プールのご利用は出来ません
- 初級背泳ぎ 19:10～19:40 萩原　仁美
- アクアビクス 20:10～20:55 和田　知佐子
- 初級バタフライ 21:00～21:30 萩原　仁美

木曜日

スタジオ
- 快活・楽楽倶楽部 9:00～10:00（60歳以上限定） 有料プログラム
- エアロビクス 初級 10:15～11:00 濱崎　翔太
- コリオエアロ 11:10～11:55 中村　真理子
- ZUMBA 12:10～12:55 平岡　由紀子
- ヨガ 13:15～14:15 岩本　弘美 要予約 定員30名
- エアロビクス初級 14:30～15:15 田中　京子
- ボディコンディショニング 15:30～16:15 田中　京子
- 16:30～18:45 チアダンス スクール
- adidas boxing 19:10～19:55 大野　剛史
- マッスルビート 20:05～20:35 山家　秀太
- ZUMBA 20:45～21:30 中村　康平

アスレ
- ボールエクササイズ 11:10～11:40 森田　加奈子

プール
- ベビースイミング 10:00～11:15 1コース（歩行コース） 1コース及び2コース（25m遊泳）ご利用できます
- 有料 登録レッスン（5名） 11:30～12:15 杉本　弘幸
- 初めてスイミング 12:35～13:05 中野　忍
- アクアビクス 13:20～14:05 坂田　晶
- フィンスイム 14:15～14:45 中野　忍
- 15:15～18:45 ジュニア スイミング　15:15～16:15 2コース（フリーコース） 3コース（25m遊泳）ご利用できます　16:15～18:45 プールのご利用は出来ません
- アクアビクス 19:05～19:35 小谷　翔太
- 初級平泳ぎ 19:45～20:15 萩原　仁美
- マスターズスイム 20:25～21:10 萩原　仁美
- タイムアップスイム 21:15～21:30

金曜日

スタジオ
- 週替わりプログラム 9:45～10:05
- ヨガ 10:15～11:15 東畠　弥恵 要予約 定員30名
- ボールエクササイズ 11:25～11:55 南　洋平
- エアロビクス 初級 12:05～12:50 竹内　めぐみ
- 骨盤調整体操 13:00～13:30 竹内　めぐみ
- 太極拳 13:55～14:55 仲田　恵子
- 太極剣 15:00～16:00 仲田　恵子
- 16:30～18:45 ジュニア 体育スクール
- フリースタイルダンス 19:05～19:50 坂田　晶
- エアロ中級 20:05～20:35 丸岡　由紀子
- マッスルビート 20:45～21:30 丸岡　由紀子

アスレ
- モビバン体操 10:40～11:00 森田　加奈子
- サラッとドライタオル体操 14:00～14:30 森田　加奈子
- モビバン体操 13:40～14:00 森田　加奈子
- ボールエクササイズ 20:15～20:30 南　洋平

プール
- アクアビクス 10:45～11:15 竹内　めぐみ
- 四泳法 11:30～12:00 萩原　仁美
- 有料 登録レッスン（5名） 12:15～13:00 中野　忍
- アクアビクス 13:15～13:45 萩原　仁美
- 初級クロール 14:00～14:30 萩原　仁美
- 15:15～18:45 ジュニア スイミング　15:15～16:15 2コース（フリーコース） 3コース（25m遊泳）ご利用できます　16:15～18:45 プールのご利用は出来ません
- 有料 登録レッスン（5名） 19:05～19:50 中野　忍
- アクアビクス 20:10～20:55 伊藤　良一
- 初級クロール 21:00～21:30 大山　光治

土曜日

スタジオ
- 8:45～9:45 ジュニア 体育スクール
- adidas boxing 11:00～11:45 大野　剛史
- コリオエアロ 12:00～12:45 田中　京子
- アクティブヨガ 13:00～13:45 田中　京子
- ZUMBA 14:00～14:45 平岡　由起子
- 15:25～18:45 ジュニア 体育スクール

アスレ

プール
- ジュニアスイミング 8:45～11:00 1コース（歩行優先） 2コース（長距離遊泳） 3コース（25m遊泳）ご利用できます
- NEW アクア ウォーキング 11:10～11:40 萩原　仁美
- 初級バタフライ 11:50～12:20 大山　光治
- チャレンジマスターズ 12:40～13:20 萩原　仁美
- アクアビクス 13:25～14:05 溝端　香織
- 有料 登録レッスン（5名） 14:15～15:00 杉本　弘幸
- 15:15～18:45 ジュニア スイミング　15:15～16:15 2コース（フリーコース） 3コース（25m遊泳）ご利用できます　16:15～18:45 プールのご利用は出来ません
- マスターズサークル 19:30～20:00

日曜日

スタジオ
- adidas boxing 10:30～11:15 大野　剛史
- フラダンス 11:25～12:25 EMI
- 定員30名 からだバー 12:35～13:05 大野　剛史
- ZUMBA 14:30～15:15 橋村　洋子
- ボールエクササイズ 15:30～16:00 森田　加奈子
- KaQiLa ～カキラ～ 16:15～17:15 荒木　佳世子

アスレ

プール
- アクアビクス 13:15～14:00 中川　さおり

■営業時間■

月～金	9:30～22:00
土	10:00～21:00
日・祝	10:00～18:00

休館日　火曜日

プールプログラム 利用コース案内	1コース使用	2コース使用	3コース使用
アクアビクス	～5名	6～19名	20名～
ウォーキング 水中健康運動	～5名	6～22名	23名～
泳法レッスン	～12名	13名～	
マスターズ・フィン 週替わりプログラム バタフライ・平泳ぎ	～10名	11名～	

その他

有料 卓球サークル練習	金曜日 10:30～12:00、12:00～13:00 詳しくはフロントまで

●参加人数によっては次回スケジュール編成時に担当変更・プログラム変更・クローズなどをさせていただく場合がございます。あらかじめご了承下さい。
●マッスルビート・エアロボード・ボールエクササイズ・ミニトランポリンなどプログラムはアイテム数に限りがございます。先着順でアイテムがなくなり次第定員とさせて頂きますのでご了承下さい。
● 要予約 のクラスは予約制です。整理券は、朝のプログラム9:15～、昼のプログラム12：15～にアスレにて配布致します。
● 定員○名 のクラスに参加希望の方は当日スタジオ前の予約表にご記入いただきご予約下さい。
●祝日プログラムは随時館内に掲示致しますので、ご確認下さい。

※有料登録レッスンお申し込み方法…レッスン受講中の会員様は下記日程より受付します。
また、新規の方は受講希望月の1日から受付します。

8月→7月23日～7月29日　9月→8月23日～8月29日　10月→9月22日～9月28日　11月→10月23日～10月28日　12月→11月20日～11月25日

担当変更　時間変更　NEW プログラム変更