

メガロス立川 タイムスケジュール

2010年8月～

曜日	月曜日				火曜日				水曜日				曜日
	プール	スタジオA	スタジオB	マシンジム	プール	スタジオA	スタジオB	マシンジム	プール	スタジオA	スタジオB	マシンジム	
9:00		9時よりオープン				9時よりオープン				9時よりオープン			9:00
9:30													9:30
10:00		ハイ&ロー40 9:40~10:20 前野 光治	シェイプステップ 60 9:45~10:45 磯崎 晃代	ラジオ体操 9:30~ かんたんストレッチ 9:40~9:55 ★倶楽部100#トレーニング会		ローインパクト50 9:35~10:25 東 奈々子	気功60 9:30~10:30 河原 佳久	ラジオ体操 9:30~ かんたんストレッチ 9:40~9:55		Be FREE DANCE60 9:35~10:35 辻 真由美	らくらくウォーク40 9:45~10:25 田中 八重子	ラジオ体操 9:30~ かんたんストレッチ 9:40~9:55	10:00
10:30	はじめてバタフライ 10:30~11:00	らくらくウォーク40 10:35~11:15 前野 光治	★ 磯崎 晃代	10:15~11:00	ゆっくり歩行 10:30~11:00				はじめて平泳ぎ 10:30~11:00		★ 磯崎 晃代		10:30
11:00	★成人水泳教室 11:00~12:00 中級/篠山		ハイ&ロー60 11:00~12:00 磯崎 晃代		すいすい平泳ぎ 11:00~11:30	フラダンス60 10:40~11:40 浅見 さやか		M'S FUN サーキット ★ 10:45~11:15	すいすいクロール 11:00~11:30	ローインパクト50 10:50~11:40 田中 八重子	★ GROUP POWER 10:45~11:45(60分) 前野 明子		11:00
11:30					すいすいバタフライ 11:30~12:00				アクアシェイプ45 11:30~12:15 小川 万里				11:30
12:00	すいすい背泳ぎ 12:00~12:30			担当者変更致しました	★プライベートレッスン 12:00~12:30 篠山	ステップ40 ★ 11:55~12:35 阿久津 幸子	★フラダンス 短期スクール 11:50~12:50(60分) 浅見 さやか	★倶楽部100#トレーニング会 11:45~12:30	★プライベートレッスン 12:15~12:45 篠山	バレトン ソール シンセシス45 11:55~12:40 小橋 双紀	★ GROUP KICK 12:05~12:50(45分) 若菜 慶彦		12:00
12:30	アクアシェイプ30 12:30~13:00 坂口 典子	★ 11:35~12:50 渥美 靖子	★ GROUP POWER 12:15~13:00(45分) 山川 健太郎		★成人水泳教室 13:00~14:00 中級/篠山 上級/内山	クラシックヨーガベーシック 75 13:10~14:25 丸橋 広実				★プライベートレッスン 12:30~13:00 内山		★ファーストウェーブ スカッシュスクール(初中級) 12:30~13:30	12:30
13:00	★成人水泳教室 13:00~14:00 初級/笠井								★成人水泳教室 13:00~14:00 初級/笠井	らくらくウォーク40 13:00~13:40 小橋 双紀	クラシックヨーガデビュー 60 13:10~14:10 中村 まさみ	★スカッシュスクール(初心者) 13:35~14:35 増田 健一	13:00
13:30		太極拳60 13:10~14:10 河原 佳久	ローインパクト50 13:15~14:05 田中 八重子	ゲームスカッシュ ★ 14:00~14:40	アクアアドバンス45 14:15~15:00 中桐 桃代					★ 14:00~14:45(45分) 與那原 渡		★倶楽部100#トレーニング会 13:00~13:45	13:30
14:00													14:00
14:30	すいすいクロール 14:30~15:00	ハイ&ロー60 14:30~15:30 飯山 大輔	★ ビラータイス60 14:25~15:25 原田 正美										14:30
15:00	すいすいバタフライ 15:00~15:30				アクアシェイプ30 15:15~15:45 中桐 桃代	らくらくウォーク40 14:45~15:25 天野 猛							15:00
15:30													15:30
16:00		らくらくウォーク40 15:45~16:25 飯山 大輔	ハイ&ロー50 15:40~16:30 原田 正美			ハイ&ロー40 15:40~16:20 天野 猛							16:00
16:30	★子どもスクール 16:00~17:00				★子どもスクール 16:00~17:00								16:30
17:00													17:00
17:30	★子どもスクール 17:00~18:00				★子どもスクール 17:00~18:00								17:30
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00		ハイ&ロー50 18:30~19:20 中村 真由美	担当者変更致しました			らくらくウォーク40 18:40~19:20 佐藤 信子							19:00
19:30	はじめてクロール 19:30~20:00												19:30
20:00	はじめて平泳ぎ 20:00~20:30	ハイ&ロー60 19:40~20:40 中村 真由美	★ GROUP POWER 19:30~20:30(60分) 玉井 聡子		はじめてバタフライ 19:30~20:00								20:00
20:30					すいすい平泳ぎ 20:00~20:30	★ GROUP KICK 19:35~20:35(60分) 小林 宏光							20:30
21:00	マスターズ60 20:30~21:30		らくらくウォーク40 20:50~21:30 nao										21:00
21:30					すいすいクロール 21:00~21:30	ZUMBA(45分クラス) 20:55~21:40 丸田 智子							21:30
22:00			ハイ&ロー40 21:45~22:25 nao		すいすいフィンスイム 21:30~22:00								22:00
22:30						★ GROUP CENTERGY 22:00~22:45 山川 健太郎							22:30
23:00				かんたんストレッチ 22:40~									23:00
	施設利用 23:00まで				施設利用 23:00まで				施設利用 23:00まで				

メガロス立川 タイムスケジュール

2010年8月～

曜日	木曜日				土曜日				日曜日				曜日
9:00	プール	スタジオA	スタジオB	マシンジム	プール	スタジオA	スタジオB	マシンジム	プール	スタジオA	スタジオB	マシンジム	9:00
		9時よりオープン				9時よりオープン				10時よりオープン			
9:30				ラジオ体操 9:30～ かんたんストレッチ 9:40～9:55				ラジオ体操 9:30～					9:30
10:00	はじめてクロール 10:00～10:30	ハイ&ロー50 9:45～10:35 西村 知里	ラテンダンス60 9:40～10:40 庄山 有里子			クラシックヨーガデビュー 60 9:45～10:45 柳田 久美	ハイ&ロー40 9:50～10:30 荻沼 明美						10:00
10:30	はじめて背泳ぎ 10:30～11:00			M'S FUN サーキット 11:15～11:45				M'S FUN サーキット 11:00～11:30					10:30
11:00	アクアダンス45 11:00～11:45 石原 康恵	ステップ40 10:55～11:35 西村 知里	ローインパクト50 10:55～11:45 渡辺 優子			らくらくウォーク40 11:05～11:45 東 奈々子	シェイプステップ60 10:45～11:45 荻沼 明美		マスターズサークル 10:20～11:20	ZUMBA(60分クラス) 10:25～11:25 和田 節子	ハイ&ロー40 10:25～11:05 古川 恭子		11:00
11:30	はじめてバタフライ 11:45～12:15	ローインパクト60 11:50～12:50 直井 千恵子	ハイ&ロー40 12:00～12:40 渡辺 優子	スクッシュオリエンテーション(金子) 11:30～11:50									11:30
12:00	★倶楽部100プールワーク (フリー遊泳日のお休み)			★ファーストウェーブ スクッシュスクール(初級) 12:00～13:00									12:00
12:30	★成人水泳教室 13:00～14:00 中級/内山 上級/篠山	らくらくウォーク40 13:05～13:45 直井 千恵子	ヒップホップマニア60 12:55～13:55 かず	★ファーストウェーブ スクッシュプライベートレッスン 13:15～13:30 13:30～13:45 13:45～14:00 金子 健一									12:30
13:00	マスターズ30 14:00～14:30	クラシックヨーガベーシック 75 14:00～15:15	ステップ50 14:15～15:05 小山 江里子										13:00
13:30	アクアシェイプ45 14:30～15:15 北出 瑞穂	★小坂 京子	★小山 江里子	★ファーストウェーブ スクッシュスクール(初級) 15:00～16:00 金子 健一									13:30
14:00													14:00
14:30													14:30
15:00													15:00
15:30													15:30
16:00													16:00
16:30													16:30
17:00													17:00
17:30													17:30
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00													19:00
19:30													19:30
20:00													20:00
20:30													20:30
21:00													21:00
21:30													21:30
22:00													22:00
22:30													22:30
23:00													23:00

～ プールからのお知らせ～
 ※毎月10・20・30日は、フリー遊泳日になります。45分間のアクアビクスと成人水泳教室・サークル以外のプログラムは休講となります。
 ※★マークのレッスンは有料です。
 ※都合により担当コーチが変更となる場合もございます。
 ※開始5分以降のプログラムへの参加は安全管理のためお断りさせていただきます。
 ※表記以外のレッスンやイベントがある場合もございます。

～ スタジオ・スクッシュからのお知らせ～
 ※ は初めての方でも安心してご参加頂けるプログラムです。
 ※★マークはご予約が必要なクラスです。
 (スタジオレッスンは開始30分前より予約開始/スクッシュオリエンテーションは2週間前より予約開始)
 ※スクッシュオリエンテーションのご参加は、お一人様3回までとさせていただきます。
 ※レッスンのご予約は、ご本人様のみ予約可能となっております。
 ※★マークのレッスンは有料です。

時間変更しました
 ダンベルエクササイズ20 18:00～
 お腹スッキリ 18:30～

施設利用 19:30まで

施設利用 21:30まで