

サマディヘルスクラブ上大岡 スケジュール 2012年10月～スケジュール

月	火			水			木			金			土			日			
	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	
10:00																			
11:00	有料スクール 1015~1115 成人水泳 中上級	1015~1100 気功45 盛田		有料スクール 1015~1115 成人水泳 初級	1015~1100 骨盤シェイプ45 KAYO			1030~1100 腰痛予防ストレッチ30		有料スクール 1015~1115 成人水泳 初級	1015~1100 太極拳45 盛田			1015~1100 HIP HOP45 兆健		1000~1200 ファミリー 遊泳			
12:00		1115~1145 初めてエアロ30 鳥毛		立野 1130~1210 アクア40 鳥毛	1115~1200 ZUMBA45 KAYO			1100~1200 グループスイム 立野	1115~1200 ダンスエアロ45 YURIE		金子 1115~1200 エアロ45 鳥毛			1115~1200 エアロ45 内田		有料レッスン (2コース使用)	1100~1130 ストレッチ30		
13:00		1200~1300 ZUMBA 60 浜谷	有料レッスン 1200~1300 マンツーマン レッスン		1220~1320 ハタヨガ60			1215~1245 初めてエアロ30 江本		有料スクール 1215~1315 成人水泳 中上級	1215~1315 ルーシー ダットン60 西田			1200~1300 マンツーマン レッスン	1230~1300 ワンポイントスイム30		1145~1215 山田(健)	1100~1130 ストレッチ30	
14:00		1315~1400 フラダンス45 山崎	1300~1400 マンツーマン レッスン	1300~1400 成人水泳 中上級	1335~1405 エアロ30			1300~1330 ステップ30	1300~1400 マンツーマン レッスン	1330~1400 水中健康教室	1330~1400 江本			1215~1300 リラクゼーション45 絵夢			1230~1315 ピラティス45 絵夢	1215~1315 マンツーマン レッスン	
15:00		1400~1430 テクニカルスイム30 岩田		立野	山田(乃)	有料レッスン 1400~1500 マンツーマン レッスン		1415~1445 初めてスイム30	1415~1435 腰痛回復ストレッチ20	1440~1520 アクア40 蓬田	1415~1445 ウエストシェイプ20	1415~1435 岩上			1400~1445 バレエストレッチ45 河本			1330~1400 エアロ30	1330~1430 有料レッスン
16:00		1445~1530 めだか水泳		ジュニアスクール 1445~1530 めだか水泳				1415~1445 腰痛回復ストレッチ30		1440~1520 アクア40 蓬田	1415~1435 岩上			1430~1530 幼児水泳	1430~1530 ジュニアスクール			1415~1500 エアロ45 MEGUMI	1415~1500 マンツーマン レッスン
17:00		1530~1830 幼児水泳		ジュニアスクール 1530~1830 幼児水泳				1415~1445 腰痛回復ストレッチ30		1530~1630 幼児水泳	1530~1630 マンツーマン レッスン			1500~1600 マンツーマン レッスン	1500~1600 マンツーマン レッスン			1515~1545 ワンポイントスイム30	1515~1545 マットサイエンス30
18:00		1630~1730 学童水泳	1600~1700 マンツーマン レッスン	1630~1730 学童水泳	ストレッチ エリアとして ご利用ください			1600~1700 マンツーマン レッスン	1630~1730 学童水泳	1630~1730 クラシックバレエ ベーシック	1630~1730 学童水泳	1630~1730 マンツーマン レッスン		1530~1630 マンツーマン レッスン	1530~1630 マンツーマン レッスン			1600~1645 HIP HOP45 YURIE	1600~1700 グループスイム 金子
19:00		1730~1830 学童水泳		1730~1830 学童水泳	1700~1800 マンツーマン レッスン			1700~1800 マンツーマン レッスン	1730~1830 学童水泳	1730~1830 クラシックバレエ アドバンス	1730~1830 学童水泳	1730~1830 マンツーマン レッスン		1615~1700 エアロ45 江本	1715~1800 ZUMBA45 江本			1700~1800 マンツーマン レッスン	1700~1800 マンツーマン レッスン
20:00		1830~2015 選手育成 コース		1830~2015 選手育成 コース	1900~1945 サルサ45 田尻			1830~1930 マンツーマン レッスン	1845~1945 ハタヨガ 60 山田(乃)	1840~1940 クラシックバレエ アドバンス	1845~1945 ハタヨガ 60 山田(乃)			1770~1860 マンツーマン レッスン	1770~1860 マンツーマン レッスン			1800~1900 マンツーマン レッスン	1800~1900 マンツーマン レッスン
21:00		2000~2045 ZUMBA45 田尻		2000~2045 ZUMBA45 田尻	1930~2000 初めてエアロ30			1930~2000 初めてスイム30	2000~2045 エアロ45 山田(乃)	2000~2045 骨盤シェイプ45	2000~2045 エアロ45 KAYO			1815~1845 マンツーマン レッスン	1815~1845 マンツーマン レッスン			1855~1915 安らぎストレッチ20	1855~1915 安らぎストレッチ20
22:00		2100~2130 中上級スイム30		2100~2130 中上級スイム30	2030~2100 水中ウォーキング30			2030~2100 アクアダンス30	2030~2100 アクアダンス30	2030~2100 アクアダンス30	2030~2100 アクアダンス30			1880~1970 マンツーマン レッスン	1880~1970 マンツーマン レッスン			1900~1945 エアロ45 KAYO	1900~1945 エアロ45 KAYO
23:00		立野		立野	2100~2130 ボールエクササイズ30			2100~2130 ボールエクササイズ30	2100~2130 ボールエクササイズ30	2100~2130 ボールエクササイズ30	2100~2130 ボールエクササイズ30			2030~2130 マンツーマン レッスン	2030~2130 マンツーマン レッスン			2030~2130 マンツーマン レッスン	2030~2130 マンツーマン レッスン

休館日

有料:1回
1,050円
フロントにて

有料:1回
1,050円
フロントにて

- 有料スクール
- 有料レッスン
- ジュニアスクール
- シューズ必要
- 初心者向け

※安全管理上、レッスン開始以降の途中参加はご遠慮ください。
※参加人数により定員となる場合がございます。
予めご了承ください。