



MIZUNO WELLNESS

ミズノウエルネス

スタジオ・プールプログラム タイムテーブル

2010年7月～9月

	月		火		毎週水曜休館	木		金		土		日	
	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
10:00													
11:00	ENJOY エアロ 10:20 (50) 中野★★		RITMOS 10:20 (60) 八木★			らくちんエアロ 10:20 (50) 伊藤★		シェイプアップ エアロ 10:20 (60) 坂本★★		リジナルエアロ 10:30 (60) 小坂★★★		シェイプアップ エアロ & ダンベル 10:30 (80) 岩下★★	水中ウォーキング 11:00 (30)★
12:00	キレイ Body 11:15 (20) 中野★		YBR 11:30 (60) 八木★★ 整理券 10:10～	息継ぎクロール&ターン 11:30 (40) 新保★★		YFF11:20 (20) 整理券 10:10～ 深谷★	水中ウォーキング 11:00 (30)	身体づくり ピラティス 11:30 (60) 大原★★	らくらくバタフライ 平泳ぎ 11:30 (30)				クロール初級 11:30 (30) 上村★
13:00	リラックスヨガ 11:40 (50) 井関★		YFF12:40 (20) 整理券 12:35～			ファンクHIPHOP 12:00 (30)★	毛利★	ファンクHIPHOP 12:40 (60) 古澤★★★	キレイ Body 12:40 (20) 大原★	ワポイント4泳法 12:15 (30) 青野★	ピラティス スクール 12:00 (60) 吉田【有料】		
14:00	太極拳 13:30 (75) 永原★	SL 初級 13:00 (60) 山口★	YFF13:05 (20) 整理券 12:55～ 八木★	水中ウォーキング 13:15 (30)		ファンクHIPHOP 12:40 (60) 古澤★★★		フラダンス 13:50 (60) ☆KOI☆★	SL 中級 13:30 (60) 毛利★★	らくらくクロール 13:00 (40) 青野★	健美操 13:10 (60) 木脇★	リラックスヨガ 13:00 (60) 出水★	アクアビクス 13:30 (45) 三埜★
15:00	【時間延長】		かんたん ラテンエアロ 14:00 (50) 木脇★	はじめよう バタフライ/平泳ぎ 13:45 (45) 新保★				ワポイント4泳法 1週 クロール 2週 平泳ぎ 3週 背泳ぎ 4週 バタフライ 5週 お楽しみ	リラックスヨガ 14:30 (60) 兵庫★	ZUMBA 14:25 (40) 木脇★	SL 中上級 14:00 (60) 毛利★★★	チャレンジ エアロ 14:30 (60) 坂本★★★	
16:00	健美操 15:00 (60) 木脇★	水中ウォーキング 15:15 (30)★	リセット&ムーブ ～足裏から～ 15:00 (60) 木脇★	ショートアクア 15:15 (30) 安原★				アクアビクス 15:15 (45) 坂本★		アクアビクス 15:15 (45) 北条★	キッズダンス 15:15 (60) ソウルアンド モーション <KI 中級>	ショートアクア 15:15 (30) 三埜★	
17:00	【開始時間変更】												
18:00	キッズダンス 18:00 (60) ソウルアンド モーション <KI 中級>		キッズダンス 18:00 (60) ソウルアンド モーション <KWF 初級>			キッズダンス 18:00 (60) ソウルアンド モーション <KWF 初級>							
19:00		水中ウォーキング 19:00 (30)★					SL 上級 18:30 (60) 北野★★★						
20:00	チャレンジ エアロ 19:30 (60) 天野★★★	SL 初中級 クロール/背泳 19:30 (60) 一輝★★	ENJOY エアロ 19:45 (50) 伊藤★★			シェイプアップ エアロ 19:30 (60) 西原★★		リズムミックシェイプアップ 19:45 (40)★				バタフライ・平泳ぎ 19:30 (45) 北野★★	
21:00	ナイトヨガ 20:45 (60) 藤本★	アクアビクス 20:45 (30) 天野★	ZUMBA 20:45 (45) 永原★★	アクアエクササイズ 20:45 (30) 伊藤★		ファイティング イクササイズ 20:40 (30) 西原★		キレイ Body 20:40 (30)★		スピードアップ クロール (500mインターバルTR) 20:45 (30) 黒木★★★			
22:00			美ボディ 21:35 (30) 永原★	初級クロール 21:30 (30) 黒木★		ジャズファンク 21:15 (50) 圓月★		RITMOS 21:15 (45) 石井★★					
23:00													

[プログラムレベル]

- 初級 ★
- 初中級 ★★
- 中級 ★★★
- 中上級 ★★★
- 上級 ★★★

[営業時間]

平日 10:00～23:00
 土曜 10:00～21:30 (ジム・プールは21:00まで)
 日曜・祝日 10:00～18:00 (ジム・プールは17:30まで)