pinos Watering Fitness レッスンスケジュール

2018年 10月〜2019年 3月

卓球 イベントとして使用させていただく場合がございます。 シューズ不要です。 初めての方でも安心してご参加いただけます。

ジュニアスクール利用時間帯 月〜金 16:30〜17:30(2コース)/17:30〜18:30(3コース)、火 15:30〜16:30(1コース)、木・土 19:15〜20:15(2コース)

エイベックスダンスマスター利用時間帯 水〜金 16:40〜18:50(Aスタジオ)、土 18:00〜19:00(Aスタジオ)

月曜日

時間	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10	朝のストレッチ 9:45〜10:05 (ピノススタッフ)	ヨガ入門 10:15〜10:45 (島田) 定員25名	
11	はじめてエアロ 10:15〜10:45 (宮崎) / 健美操 11:00〜11:45 (島田)		健康ウォーキングクラス 11:00〜11:30 (中村)
12	UBOUND テクニッククラス 11:55〜12:10 本レッスン 12:10〜12:40 (沖) 定員20名	テクニッククラスのみ途中参加可能	ZUMBA アクア 11:50〜12:20 (西川)
13	やさしいエアロ45 12:50〜13:35 (東山)	卓球	有料 成人スクール 初級・中級 13:00〜14:00 2コース使用 (石上・西田)
14	マーシャルボクササイズ 13:45〜14:30 (沖)	カラダメンテナンス 13:45〜14:30 (寺岡) 定員20名	
15	ラテンエアロ 14:45〜15:30 (寺岡)		
16	ヨガピラティス 15:45〜16:30 (宮崎)	卓球	
19	オリジナル (週替わりのプログラムです) 19:00〜	太極拳 19:00〜19:45 (中村) 定員30名	テクニッククラスのみ途中参加可能
20	MEGADANZ 20:00〜20:45 (渋谷)	卓球	やさしい水泳 20:10〜20:40 (山本)
21	OXIGENO 21:00〜21:45 (渋谷)		

火曜日

時間	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10	朝のストレッチ 9:45〜10:05 (ピノススタッフ)		有料 成人スクール 初級 10:15〜11:15 1コース使用 (西田)
11	ヨガピラティス 10:20〜11:00 (宮崎) / フラダンス45 11:15〜12:00 (宮崎)	ストレッチポール 11:45〜12:15 (ピノススタッフ) 定員15名	やさしい水泳 11:45〜12:15 (中江)
12	ヒップホップ 12:10〜13:00 (西山)	有料 膝痛スクール 12:30〜13:10	
13	GROUP POWER 13:15〜14:00 (橋本) 定員25名	卓球	有料 膝痛スクール 13:10〜13:45 (松井)
14	昼のかんたんヨガ 14:15〜14:45 (大崎)		有料 成人スクール 上級 14:15〜15:15 1コース使用 (西田)
15	やさしいエアロ45 15:00〜15:45 (大崎)		
16	バレエ入門 16:00〜16:30 (藤山) 定員20名	卓球	
19	UBOUND テクニッククラス (19:00〜19:15) 本レッスン (19:15〜19:45) (向山) 定員20名	卓球	
20	RADICAL POWER 20:00〜20:45 (向山) 定員25名	はじめてエアロ 20:15〜20:45 (清水) 定員20名	有料 成人スクール 中級・上級 20:15〜21:15 2コース使用 (山本・前田)
21	ヨガ 21:00〜21:45 (清水)		

水曜日

時間	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10	朝のストレッチ 9:45〜10:05 (橋本)		有料 成人スクール 中級・上級 10:15〜11:15 2コース使用 (山崎・西本)
11	やさしいエアロ30 10:20〜10:50 (大崎) / 背骨コンディショニング 11:00〜11:30 (野口)	燃焼系エクササイズ 10:20〜10:50 (橋本) 定員20名 / 気功 11:05〜11:50 (大崎) 定員30名	しあげの水泳 11:45〜12:15 (中江)
12	バレエ初級 11:45〜12:45 (小東)	ヨガ 12:20〜13:05 (田中) 定員25名	
13	ヨガ 13:15〜14:00 (田中)	卓球	有料 成人スクール 中級 12:45〜13:45 1コース使用 (西本)
14	脳・筋・GOOD 14:10〜14:50 (山崎)		
15	ステップ入門 15:00〜15:30 (西川)		
16	はずんでエアロ 15:40〜16:25 (工藤)	卓球	
19	ステップ入門 19:15〜19:45 (小出)	卓球	登録制 マスターズ練習会 20:10〜21:10 3コース使用 (西田)
20	ステップエアロ 20:00〜20:45 (小出)		
21	はげしくエアロ 21:00〜21:50 (小出)		

木曜日

時間	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10	朝のかんたんヨガ 9:40〜10:10 (島田) / 朝のかんたんヨガ 10:20〜10:50 (島田)	有料 ビラティススクール 10:00〜11:00 (平井) 定員8名	体力アップスイム 10:40〜11:20 (西田)
11	フリースタイルダンス 11:00〜12:00 (森井)		
12	やさしいエアロ45 12:10〜12:55 (河内)	有料 骨盤矯正ヨガスクール 12:00〜13:00 (酒井(敬)) 定員15名	らくらくアクア 11:45〜12:15 (村上)
13	バレエ中級 13:05〜14:05 (藤山)	パワーヨガ 13:30〜14:00 (西川) 定員20名	やさしい水泳 13:10〜13:40 (中江)
14	健美操 14:15〜15:00 (西川)	有料 バレエトゥーシューズ 14:30〜15:10 (藤山)	有料 成人スクール 初級・中級 14:15〜15:15 2コース使用 (西田・西本)
15	ZUMBA 15:10〜15:40 (西川)		
16	EARTH ~UNIVERSAL YOGA~ 15:50〜16:35 (中畑)	卓球	
19	カラダメンテナンス 19:15〜19:45 (寺岡)		
20	脂肪燃焼 (中上級エアロ) 20:00〜20:45 (寺岡)	有料 ダンス超入門スクール 20:00〜21:00 (渋谷) 定員15名 第2-4スクール開講	
21	ピラティス 21:00〜21:45 (水上)		らくらくアクア 20:50〜21:20 (二井本)

金曜日

時間	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10	ルーシーダットン 10:15〜10:45 (西川)	ストレッチポール 10:15〜10:45 (橋本) 定員15名	有料 成人スクール 初級・上級 10:15〜11:15 2コース使用 (山崎・前田)
11	太極拳 10:55〜11:40 (中村)	ステップ入門 11:00〜11:30 (西川) 定員15名	テクニッククラスのみ途中参加可能
12	脂肪燃焼 (中上級エアロ) 11:50〜12:35 (西山)	ZUMBA TONING 11:45〜12:15 (西川) 定員15名	はじめての水泳 11:50〜12:20 (中村)
13	OXIGENO 12:45〜13:30 (渋谷)	有料 膝痛スクール 12:30〜13:10	有料 膝痛スクール 13:10〜13:45 (松井)
14	スローエアロビック 13:40〜14:00 (森) / はじめてエアロ 14:10〜14:40 (森)	燃焼系エクササイズ 13:20〜13:50 (橋本) 定員15名	登録制 マスターズ練習会 14:00〜14:45 (西本)
15	ヨガ 14:50〜15:35 (松原)	卓球	10分延長 はげしくアクア 15:00〜15:40 (森)
19	ヨガ 19:00〜19:45 (野口)		
20	GROUP POWER 19:55〜20:40 (岡元) 定員25名	フラダンス45 19:55〜20:40 (野口) 定員20名	
21	NEW HIIT 20:50〜21:20 (岡元)	卓球	

土曜日

時間	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10	はずんでエアロ45 10:15〜11:00 (西山)	OXIGENO 10:15〜11:00 (中畑) 定員25名	
11	UBOUND テクニッククラス (11:15〜11:30) 本レッスン (11:30〜12:00) (中畑) 定員20名	フラダンス45 11:15〜12:00 (野口) 定員24名	
12	かんたんバレエストレッチ 12:15〜12:45 (藤山)		はじめての水泳 12:15 〜 12:45 (二井本)
13	ヨガ 12:55〜13:40 (藤山)	卓球	有料 成人スクール 初級 13:00〜14:00 1コース使用 (石上)
14	ピラティス 13:50〜14:50 (井上)		有料 成人スクール 中級 14:15〜15:15 1コース使用 (西本)
15	脂肪燃焼 (中上級エアロ) 15:00〜15:45 (寺岡)		有料 成人スクール 上級 15:30〜16:30 1コース使用 (西本)
19	UBOUND 19:15〜20:00 (新田) 定員20名	卓球	
20	パワーヨガ 20:15〜21:00 (岩田)		

日曜日

時間	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10	脂肪燃焼 (中上級エアロ) 10:00〜10:45 (渡辺)	有料 骨盤矯正ヨガスクール 10:30〜11:30 (酒井(敬)) 定員15名	有料 成人スクール 初級・中級 10:00〜11:00 2コース使用 (山崎・西田)
11	はずんでエアロ45 11:00〜11:45 (工藤)		有料 成人スクール 上級 11:10〜12:10 1コース使用 (西田)
12	MEGADANZ 13:00〜13:45 (渋谷)	卓球	
13	GROUP OXIGENO 14:00〜14:45 (渋谷)		
14	体幹トレーニング 15:00〜15:45 (松井)		
15	パワーヨガ 16:00〜16:45 (岩田)		

スタジオレッスン代行のお知らせはピノスホームページで

ピノス 検索 www.pinos.co.jp

お知らせ

- 祝日レッスンについて
  - ①プールレッスンは実施致しません。予めご了承ください。
  - ②スタジオレッスンは各曜日の18:00までのレッスンを実施いたします。
- Bスタジオのレッスン以外の時間は卓球をご利用いただけますが、イベントなどで使用出来ない事がございますのでご了承ください。
- 定員制レッスンはレッスン開始30分前より3階Aスタジオ前でご予約ができます。
- 有料 のクラスは別途料金が必要です。
- 登録制 のクラスは事前登録が必要です。
- 都合により、担当インストラクター及び、内容が変わる場合や休校となる場合もございます。
- 詳しくはスタッフにお尋ねください。