

7月

プログラムスケジュール

月曜日	プログラムスケジュール											
	(火)		(水)		(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			タオルをご持参ください。	ベビー・キッズ			ベビー・キッズ		ジュニア		ジュニア	
10:15~10:45	脂肪すっきり エアロ MASA	10:15~10:45 水中ウォーキング 田中	10:10~10:40 タオルストレッチ&青竹★ 美咲	10:00~11:00 3コース使用 2コース使用可	10:15~10:45 初心者エアロ MASA		10:15~10:45 初中級エアロ 清水美由紀	10:00~11:00 3コース使用 2コース使用可	10:10~10:40 ピラティス★ 宮島令子	9:00~11:00 全コース使用		10:00~12:00 3コース使用 成人 2コース使用可
11:00	11:15~11:45 初級エアロ 篠宮澄子	11:00~11:30 水泳教室 初級/酒井 中上級/田中	10:55~11:25 やさしいエアロ 美咲	11:00~11:30 ビートボクシング MASA	11:00~11:30 MASA		11:00~11:45 ポティコンディショニング★ 清水美由紀	11:30~12:00 アクアヌードル	10:50~11:20 中級エアロ 宮島令子			
12:00	12:00~12:30 ストレッチ★ 篠宮澄子	12:40~13:10 腰痛改善 ウォーキング 田中	12:25~12:55 初中級エアロ 美咲	12:15~12:45 初級週替わりレッスン 12:50~13:20 水中ウォーキング	12:50~13:35 ヨガ★ 上野		12:00~12:30 バレトン★ 清水美由紀	12:15~12:45 初級ワンポイント 四泳法	11:30~12:00 リトモス 宮島令子			12:00~13:00 ベビー 3コース使用 2コース使用可
13:00	12:40~13:00 マットトレーニング20 酒井	13:30~14:00 アクアピクス 大野ひとみ adidas	13:30~14:15 林	13:30~14:00 水泳教室 酒井/林	13:45~14:30 バレトン★ 吉村 ※アクアピクスに関して、密を避ける為 18人~3コース使用致します		13:15~14:00 筋膜ストレッチ 湯村	13:00~13:30 腰痛改善 ウォーキング	12:10~12:40 コンディショニングストレッチ★ 宮島令子	ジュニア		13:00~13:30 お楽しみレッスン 4日) 前川 ヨガ★(みんなのバランス! 立ち木のポーズ) 11日) 小原 エアロ 18日) 古田 ZUMBA 25日) 藤田 バランスヨガ★
14:00	14:00~14:45 社交ダンス 清水香代子 ※アクアピクスに関して、密を避ける為 18人~3コース使用致します	14:05~14:35 水中ウォーキング 長尾								全コース使用		13:45~14:15 4日) 前川 リラックスヨガ★ 11日) 小原 動きケア体操★ 18日) 古田 初級エアロ 25日) 藤田 リラックスヨガ★
15:00		ジュニア 15:25~ コース制限します 16:00~18:30 全コース使用		ジュニア 15:25~ コース制限します 16:00~18:30 全コース使用				ジュニア 15:25~ コース制限します 16:00~18:30 全コース使用				
18:00												
19:00												18:00 営業終了
20:00	19:30~20:00 ベリーエクササイズ★ ↑古田慶子	19:40~20:10 水中ウォーキング 酒井	19:30~20:00 筋膜&アプトレ	19:30~20:00 初級ステップ MASA	19:30~20:00 やさしいスイム 酒井		19:30~20:00 バレトン★ 桑原	19:30~20:00 水中ウォーキング 小原徳子	19:30~20:00 自重トレ			【営業時間】 火~金 10:00~23:00 土 10:00~22:00 日 10:00~18:00  【休館日】 毎週月曜日・月末最終日・他
21:00	20:10~20:55 ZUMBA FITNESS 泳ぎ込み 酒井	20:15~20:45 泳ぎ込み 酒井	20:15~20:45 ビートボクシング 湯村	20:15~20:45 初級エアロ MASA			20:10~20:55 ZUMBA FITNESS 桑原	20:10~20:55 アクアピクス 小原徳子	20:15~20:45 初級ステップ30 酒井			
22:00	21:05~21:35 初級エアロ ↑古田慶子		21:10~21:55 ヨガ★ 藤田	21:00~21:30 脂肪すっきりエアロ MASA			21:05~21:50 ヨガ★ 前川					22:00 営業終了

は初めての方でも入りやすいレッスンです

※スタジオプログラム・アクアピクスは、定員に達し次第受付終了となります。  
 ※スタジオ内では携帯電話の音が鳴らないように設定をお願いします。  
 ※スタジオ内への入場は、プログラム開始10分前とさせていただきます。  
 ※プログラム開始から5分経過しての入場はご遠慮ください。

シューズ無しで参加可能レッスン →



全てのレッスン  
 参加人数が27名となります。  
 ※土曜のコンディショニングストレッチは  
 ローラーが22個の為、それ以降の参加は個人ローラーでの  
 ご参加となります。(※ご持参にご協力くださいませ)

※プログラムとプログラムの間隔を設けております。

※プログラム・実施時間を縮小させて頂いております。