

スタジオ・プールプログラム週間予定表

2021年7月～改訂

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
スタジオ	ジムエリア	プール	スタジオ	ジムエリア	プール	スタジオ	ジムエリア	プール	休館日			スタジオ	ジムエリア	プール	スタジオ	ジムエリア	プール	スタジオ	ジムエリア	プール	
				10:15~10:30 ストレッチ																	
10:30~11:00 ZUMBA30 野村		10:30~11:00 青泳ぎ初級30 鈴木(深)	10:45~11:15 エアロピクス初級30 藤田		10:30~11:00 初めてスイム30 松本	10:45~11:15 エアロピクス中級30 市川	10:45~11:15 初めて ガイダンス	10:45~11:15 アクアピクス30 鈴木(深)				10:30~11:15 ヨガ45 高塚	10:45~11:15 初めて ガイダンス	10:45~11:15 アクアウォーキング 30 松本	10:30~11:00 エアロピクス初級30 松本	10:45~11:15 初めて ガイダンス		10:30~11:00 エアロピクス初級30 若松	10:30~11:00 初めて ガイダンス		
																				背中・二の腕	
11:30~12:15 パワーヨガ45 高塚	11:30~12:00 初めて ガイダンス	11:15~11:45 アクアピクス30 鈴木(深)	11:45~12:15 ヨガ30 藤田	11:25~11:40 シェイプTIME 背中・二の腕	11:15~11:45 アクアピクス30 松本			11:30~11:45 ストレッチ				11:45~12:15 ステップ初級30 市川	11:25~11:40 シェイプTIME	11:45~12:15 メニュー作成 要予約	11:30~12:00 ピラティス30 山村		11:15~11:45 アクアピクス30 松本	11:30~12:00 ハレトン30 若松	11:30~12:00 メニュー作成 要予約	11:10~11:25 シェイプTIME	
13:15~13:45 ステップ初級30 市川	12:20~12:35 シェイプTIME	12:30~13:45 【有料】 マスターズ スイミング スクール 松本	12:45~13:15 ハレトン30 若松	12:30~13:00 初めて ガイダンス	12:30~13:00 美尻・美脚	13:00~13:45 ヨガ45 山村						12:45~13:00 コレクトTIME			12:30~13:00 ヨガ30 村松			13:00~13:30 ボディコン30 土屋	13:00~13:30 ボディコン30 土屋	13:40~13:55 シェイプTIME	
14:15~15:00 ピラティス45 平井	13:45~14:15 初めて ガイダンス		13:45~14:15 エアロピクス初級30 若松	14:20~14:35 シェイプTIME	13:45~14:15 パタフライ30 鈴木(深)	14:15~14:45 エアロピクス初級30 平井	13:45~14:15 初めて ガイダンス					13:45~14:30 太極拳45 増田	14:00~14:30 平泳ぎ初級30 松本	14:30~15:00 エアロピクス初級30 村松	14:30~15:00 メニュー作成 要予約	14:30~15:00 メニュー作成 要予約	14:30~15:00 メニュー作成 要予約	14:00~14:30 ヨガ30 鈴木	14:00~14:30 初めて ガイダンス	14:40~14:55 シェイプTIME	
15:30~16:00 ステップ初級30 松本	15:05~15:20 シェイプTIME	美尻・美脚	14:45~15:15 ヨガ30 シルビア ポンフィン	15:25~15:40 シェイプTIME	14:45~15:15 ヨガ30 若松	15:15~15:45 からだリセット30 齋藤	14:50~15:05 シェイプTIME					15:00~15:30 ステップ初級30 村松	15:00~15:30 初めて ガイダンス	15:05~15:20 シェイプTIME	15:30~16:00 ストレッチボール30 齋藤	15:05~15:20 シェイプTIME	15:30~16:00 メニュー作成 要予約	15:30~16:00 メニュー作成 要予約	14:45~15:15 アクアピクス30 丹生	16:10~16:25 シェイプTIME	
19:15~19:45 ボディコン30 土屋	19:15~19:45 初めて ガイダンス	背中・二の腕	19:30~20:00 エアロピクス初級30 若松	19:15~19:45 メニュー作成 要予約	19:15~19:45 美尻・美脚	19:15~19:45 ボディコン30 丹生	19:15~19:45 初めて ガイダンス					19:45~20:15 エアロピクス初級30 島田	19:15~19:30 シェイプTIME		19:15~19:45 初めて ガイダンス	19:15~19:45 美尻・美脚					
20:15~20:45 ZUMBA30 村松	20:15~20:45 メニュー作成 要予約		20:30~21:00 ボディシェイパー30 土屋	20:10~20:25 シェイプTIME	20:30~21:00 背中・二の腕	20:15~20:45 バトルミックス30 丹生	20:45~21:15 メニュー作成 要予約					20:45~21:15 ヨガ30 鈴木	20:25~20:40 シェイプTIME	20:45~21:15 初めて ガイダンス	20:30~21:00 メニュー作成 要予約						

●レッスン開始30分前よりスタジオ参加者名簿が出ます。
●安全管理上、レッスン開始以降の途中入場はご遠慮ください。

●プログラムの2重枠は有料レッスンです。
●都合により、急遽クラスを変更する場合がございます。ご了承ください。

調整系クラス
有酸素・筋トレクラス
アクアクラス
泳法クラス
初めてガイダンス
時間・内容・担当者変更