スタジオ・プールプログラム週間予定表

2021年10月～改訂

磐田

月曜日

スタジオ	ジムエリア	プール
10:30～11:00 ZUMBA30 野村		10:30～11:00 背泳ぎ初級30 鈴木(深)
		11:15～11:45 アクアビクス30 鈴木(深)
11:30～12:15 パワーヨガ45 高塚	11:30～12:00 初めてガイダンス	
		12:30～13:45 【有料】マスターズスイミングスクール 松本
13:15～13:45 ステップ初級30 市川	13:00～13:10 シェイプTIME (4ミニッツ)	
	13:50～14:05 コレクトTIME (腰の改善)	
14:15～15:00 ピラティス45 平井	13:45～14:15 初めてガイダンス	
	15:05～15:20 シェイプTIME (美尻・美脚)	
15:30～16:00 ステップ初級30 松本		
19:30～20:00 ボディコン30 土屋	19:15～19:45 初めてガイダンス	
	20:05～20:15 シェイプTIME (4ミニッツ)	
20:30～21:00 ZUMBA30 鈴木(直)	20:30～21:00 メニュー作成 要予約	
	21:05～21:20 シェイプTIME (背中・二の腕)	

火曜日

スタジオ	ジムエリア	プール
	10:15～10:30 ストレッチ	
10:45～11:15 エアロビクス初級30 藤田		10:30～11:00 初めてスイム30 松本
	11:25～11:40 シェイプTIME (背中・二の腕)	11:15～11:45 アクアビクス30 松本
11:45～12:15 ヨガ30 藤田		
12:45～13:15 バレトン30 若松	12:30～13:00 初めてガイダンス	
13:45～14:15 エアロビクス初中級30 若松		13:45～14:15 バタフライ30 鈴木(深)
	14:20～14:35 シェイプTIME (お腹・ウエスト)	
14:45～15:15 ヨガ30 シルビア ポンフィン		
	15:20～15:35 シェイプTIME (背中・二の腕)	
	16:00～16:30 初めてガイダンス	
19:30～20:00 エアロビクス初中級30 若松	19:15～19:45 メニュー作成 要予約	
	20:10～20:25 シェイプTIME (美尻・美脚)	
20:30～21:00 バレトン30 山口		

水曜日

スタジオ	ジムエリア	プール
		10:30～11:00 すいすいクロール30 鈴木(深)
10:45～11:15 エアロビクス中級30 市川	10:45～11:15 初めてガイダンス	
	11:20～11:35 ストレッチ	11:15～11:45 アクアダンベル30 鈴木(深)
11:50～12:20 ZUMBA30 藤田		
	12:15～12:45 メニュー作成 要予約	
13:00～13:45 ヨガ45 山村		
	13:45～14:15 初めてガイダンス	
14:15～14:45 エアロビクス初級30 平井		
	14:50～15:05 シェイプTIME (美尻・美脚)	
15:15～15:45 からだリセット30 齋藤		
19:15～19:45 バトルミックス30 長谷川	19:15～19:45 初めてガイダンス	
	19:50～20:05 シェイプTIME (お腹・ウエスト)	
20:15～20:45 エアロビクス初級30 鈴木(直)		
	20:45～21:15 メニュー作成 要予約	
21:15～21:45 ZUMBA30 鈴木(直)		

木曜日

休館日

金曜日

スタジオ	ジムエリア	プール
	10:10～10:25 コレクトTIME (肩の改善)	
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
	11:25～11:40 シェイプTIME (美尻・美脚)	
11:45～12:15 ステップ初級30 市川	11:45～12:15 メニュー作成 要予約	
(下肢の改善)		
12:45～13:00 コレクトTIME		
		13:00～13:45 アクアビクス45 市川
13:45～14:30 太極拳45 増田		14:00～14:30 平泳ぎ初級30 松本
	14:40～14:55 シェイプTIME (お腹・ウエスト)	
15:00～15:30 ステップ初級30 松本	15:00～15:30 初めてガイダンス	
	15:45～16:15 メニュー作成 要予約	
	19:15～19:30 シェイプTIME (美尻・美脚)	
19:45～20:15 ボディシェイパー30 土屋		
	20:25～20:40 シェイプTIME (お腹・ウエスト)	
20:45～21:15 ヨガ30 山村	20:45～21:15 初めてガイダンス	

土曜日

スタジオ	ジムエリア	プール
10:30～11:00 エアロビクス初級30 松本	10:45～11:15 初めてガイダンス	
		11:15～11:45 アクアビクス30 松本
11:30～12:00 ピラティス30 山村		
	12:10～12:25 シェイプTIME (美尻・美脚)	
13:30～14:00 エアロビクス初級30 鈴木(春)	13:45～14:15 初めてガイダンス	
14:30～15:00 ZUMBA30 鈴木(直)	14:30～15:00 メニュー作成 要予約	
	15:05～15:20 シェイプTIME (背中・二の腕)	
15:30～16:00 ストレッチポール30 齋藤		
	19:15～19:45 初めてガイダンス	
	20:00～20:30 メニュー作成 要予約	

日曜日

スタジオ	ジムエリア	プール
10:30～12:00 バラエティ 各週変更 30分×2 or 45分×1 (時間・担当者・内容については館内掲示・HPをご覧ください。)	10:30～11:00 初めてガイダンス	
	11:15～11:45 メニュー作成 要予約	
13:00～13:30 ボディコン30 土屋		
	13:40～13:55 シェイプTIME (お腹・ウエスト)	
	14:00～14:30 初めてガイダンス	
	15:00～15:30 メニュー作成 要予約	

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

●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。