



高山

2022年10月 特別編成プログラム週間予定表

2022年10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	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール		スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール
10:30~11:00 Enjoy★RAMP30 深町 碧音	10:30~11:00 マシン ガイダンス①		10:30~11:15 ヨガ45 細井 涼平	10:30~11:00 マシン ガイダンス②	11:00~11:30 すいすい クロール 深町 碧音	10:30~11:15 ヨガ45 細井 涼平	10:30~11:00 マシン ガイダンス①	11:15~11:45 すいすい平泳ぎ 森下 実咲		10:30~11:00 エアロビクス 初級30 森下 実咲	10:30~11:00 マシン ガイダンス②		10:30~11:00 マシン ガイダンス①	10:45~11:15 アクアダンベル30 森下 実咲		10:30~11:00 ストレッチ ポール30 牛丸 華代子	10:30~11:00 マシン ガイダンス②	
	11:30~12:00 マシン ガイダンス②	12:00~12:30 すいすい青泳ぎ 深町 碧音	11:45~12:15 Enjoy★ RAMP30 細井 涼平	11:30~12:00 マシン ガイダンス①		11:45~12:15 エアロビクス 初級30 中野 優奈	11:30~12:00 マシン ガイダンス②			11:30~12:00 B-RAMP30 (女性限定) 安藤 まり	11:30~12:00 マシン ガイダンス①		11:45~12:15 ヨガ30 深町 碧音	11:30~12:00 マシン ガイダンス②	11:25~11:45 水中 ウォーキング		11:30~12:00 マシン ガイダンス①	11:30~12:00 アクアビクス30 牛丸 華代子
13:00~13:30 B-RAMP30 (女性限定) 足立 理香	13:30~14:00 マシン ガイダンス②		13:00~13:30 ポディコン30 深町 碧音	13:30~14:00 マシン ガイダンス①		13:00~13:45 Enjoy★RAMP45 森下 実咲	13:30~14:00 マシン ガイダンス②	13:00~13:30 はじめて青泳ぎ 牛丸 華代子		13:00~13:30 バトルミックス30 森下 実咲	13:30~14:00 マシン ガイダンス①	13:00~13:30 はじめて平泳ぎ 牛丸 華代子	13:00~13:30 エアロビクス 初級30 細井 涼平	13:30~14:00 マシン ガイダンス②	13:00~13:30 すいすい バタフライ 牛丸 華代子	13:00~13:30 エアロビクス 初級30 牛丸 華代子	13:30~14:00 マシン ガイダンス①	
14:00~14:15 シェイプTIME 美脚・美尻		14:00~14:30 アクアダンベル30 細井 涼平			14:00~14:30 アクアビクス30 深町 碧音	14:15~14:45 B-RAMP30 (女性限定) 足立 理香	14:30~15:00 マシン ガイダンス①	14:00~14:30 はじめてクロール 牛丸 華代子		14:00~14:30 ヨガ30 森下 実咲	14:30~15:00 マシン ガイダンス②	14:00~14:30 すいすい クロール 牛丸 華代子	14:00~14:30 バトルミックス30 中野 智弥		14:00~14:30 すいすい クロール 深町 碧音	14:00~14:30 Enjoy★RAMP30 牛丸 華代子		14:30~15:00 マシン ガイダンス②
	19:00~19:30 マシン ガイダンス①	19:15~19:45 はじめて平泳ぎ 森下 実咲	19:00~19:30 マシン ガイダンス②	19:15~19:45 はじめて青泳ぎ 牛丸 華代子		19:00~19:30 マシン ガイダンス①	19:15~19:45 すいすい バタフライ 深町 碧音			19:30~20:15 Enjoy★RAMP45 細井 涼平	20:00~20:30 マシン ガイダンス①	19:15~19:45 はじめてクロール 牛丸 華代子	19:30~20:15 ヨガ45 深町 碧音					
19:30~20:00 ポディコン30 細井 涼平			19:30~20:00 エアロビクス 初級30 森下 実咲			19:30~20:00 バトルミックス30 森下 実咲												
	20:00~20:30 マシン ガイダンス②			20:00~20:30 マシン ガイダンス①			20:00~20:30 マシン ガイダンス②					20:00~20:30 泳ぎ込み練習会 深町 碧音						
20:30~21:00 バトルミックス30 細井 涼平			20:30~21:00 Enjoy★RAMP30 森下 実咲			20:30~21:00 ストレッチ ポール30 深町 碧音				20:45~21:15 エアロビクス 初級30 細井 涼平								

休館日

●レッスン開始30分前よりスタジオ参加者カードを配布いたします。
●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。

●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。
●スタジオ内での、他のお客様への場所取りは、ご遠慮ください。