



高山

2021年1月 特別編成プログラム週間予定表

2021年 1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	スタジオ	フロア	プール		
	10:10~10:20 朝ストレッチ																					
	10:30~11:00 マシン ガイダンス①		担当者変更 10:30~11:00 ポディコン30 細井 涼平	10:30~11:00 マシン ガイダンス②		10:30~11:15 ヨガ45 細井 涼平	10:30~11:00 マシン ガイダンス①		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		10:30~11:00 マシン ガイダンス②	10:30~11:00 マシン ガイダンス①		10:30~11:00 マシン ガイダンス①	10:30~11:00 マシン ガイダンス②		10:30~11:00 ストレッチ ポール30 中野 智弥	10:30~11:00 マシン ガイダンス②			
10:45~11:10 ポディケア オンラインレッスン オンライン							時間延長 11:15~11:45 はじめて平泳ぎ 森下 実咲														担当者変更 11:30~12:00 マシン ガイダンス①	
	11:30~12:00 マシン ガイダンス②			11:30~12:00 マシン ガイダンス①		11:45~12:15 エアロピクス 初級30 中野 智弥	11:30~12:00 マシン ガイダンス②			11:30~12:00 マシン ガイダンス①	11:30~12:00 アクアピクス30 栗町 響音				11:45~12:15 ヨガ30 栗町 響音				11:25~11:45 水中 ウォーキング		担当者変更 11:30~12:00 マシン ガイダンス①	
			担当者変更 12:00~12:25 動きケア体操 オンラインレッスン オンライン			時間変更 13:10~13:40 Enjoy★RAMP30 栗町 響音																
13:00~13:30 B-RAMP30 (女性限定) 足立 理香		13:00~13:30 はじめて青泳ぎ 栗町 響音		担当者変更 13:30~14:00 マシン ガイダンス①		13:15~14:00 Enjoy★RAMP45 細井 涼平	13:30~14:00 マシン ガイダンス②			13:00~13:30 ポディコン30 森下 実咲	13:30~14:00 マシン ガイダンス①				13:00~13:30 エアロピクス 初級30 細井 涼平	13:30~14:00 マシン ガイダンス②					13:00~13:30 バトルミックス30 中野 智弥	
	13:30~14:00 マシン ガイダンス②		担当者変更 14:00~14:30 アクアピクス30 細井 涼平			時間変更・延長 14:30~14:55 ビューティーヨガ オンラインレッスン オンライン	14:30~15:00 マシン ガイダンス①	14:30~15:00 すいすい平泳ぎ 中村 由美子	内容変更						14:00~14:30 ヨガ30 森下 実咲	14:30~15:00 マシン ガイダンス②	14:30~15:00 はじめてクロール 中村 由美子				14:00~14:30 すいすいクロール 中村 由美子	
14:00~14:15 シェイプTIME 美脚・美尻 増設																						14:15~14:40 ポディメイク下半身 オンラインレッスン オンライン
	14:30~15:00 マシン ガイダンス①			14:30~15:00 マシン ガイダンス②																		14:30~15:00 マシン ガイダンス②
																						14:40~15:00 水中 ウォーキング
																						19:00~19:30 マシン ガイダンス①
																						19:15~19:45 すいすいクロール 細井 涼平
																						19:15~19:45 はじめて パタフライ 森下 実咲
																						19:30~20:00 ポディコン30 細井 涼平
																						20:00~20:30 マシン ガイダンス①
																						20:15~21:00 ヨガ45 栗町 響音
																						20:30~21:00 ヨガ30 森下 実咲
																						20:45~21:00 シェイプTIME 脚・尻 増設・時間延長
																						20:00~20:30 マシン ガイダンス②
																						20:30~21:00 ヨガ30 森下 実咲
																						20:00~20:30 マシン ガイダンス①
																						20:45~21:00 シェイプTIME 脚・尻 時間変更
																						19:30~20:00 ポディコン30 細井 涼平
																						19:00~19:30 マシン ガイダンス②
																						19:15~19:45 自由 中村 由美子
																						19:30~20:00 ポディコン30 細井 涼平
																						19:30~20:00 ポディコン30 細井 涼平
																						担当者変更

休館日

●レッスン開始30分前よりスタジオ●参加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。