

プログラム受付について

スタジオ レッスン開始30分前
プール レッスン開始60分前

¥有 マークついて

¥ …有料プログラム (300円)
有 …別途お申込みが必要

時間	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	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	スタジオ	プール
10:00	¥ 09:50~10:50 ヨガ60 まゆみ		9:50~10:05 モーニングストレッチ		¥ 10:00~11:00 リトモス60 近藤 知佳		¥ 9:50~10:50 健美操 宮崎 さゆり		¥ 9:50~10:35 ZUMBA(45min) 岡田 雅子		10:00~10:15 モーニングストレッチ		10:00~10:15 モーニングストレッチ	
10:30			10:10~10:25 カラダ・うごく15 山本 宏実			有 10:30~11:30 親子スイミング 【教室】					¥ 10:30~11:30 エアロ60 上之段 笑美子	有 10:30~11:30 親子スイミング 【教室】		10:20~10:35 カラダ・つくる15 代行表参照
11:00	¥ 11:05~11:55 ステップ50 赤穂 由弥	11:15~11:45 アクアボディ改造30 担当表参照	10:40~11:10 エアロ30 山本 宏実		¥ 11:15~12:00 バランス コーディネーション45 妹尾 愛		11:15~11:30 GYM&RUN15 森下 裕司	11:00~11:30 水中ウォーキング 休場 由華	10:55~11:45 JSAボール エクササイズ50 富田 由紀子	10:50~11:30 アクア40 岡田 雅子			10:50~11:20 からだ・うごく30 乾 美紗希	
11:30			11:25~12:05 ファンクショナル ストレッチ40 山中 秀一	11:30~12:00 アクアボディ改造30 担当表参照			11:40~12:10 アクア30 休場 由華		12:00~12:40 ボディメイクヨガ40 山本 宏実				11:35~12:35 JSAボール エクササイズ60 岡本 秀美	
12:00	12:10~12:50 骨格リセット エクササイズ40 大杉 麻美		¥ 12:20~13:05 ZUMBA GOLD45 藤本 恵理子		¥ 12:15~13:05 エアロ50 深澤 裕子		11:50~12:50 Group Fight60 奇数週:森下裕司 偶数週:坂本貴浩		12:55~13:35 ステップ40 植戸 真紀					
12:30								有 13:00~14:00 単発有料スイム 岡本 秀美						
13:00	13:05~13:35 Group Power30 強力 典子		13:20~14:05 パレトン45 藤本 恵理子		¥ 13:20~14:10 ベリーダンス50 衣笠 沙保里			有 14:00~15:00 大人スイム (初中級)	¥ 13:50~14:35 バランス コーディネーション 植戸 真紀	14:00~15:00 単発有料スイム 矢島 次雄			13:15~14:00 Group Fight45 強力 典子	
13:30														
14:00	¥ 13:50~14:35 ZUMBA(45min) 福島 浩子		14:20~14:50 ファンクショナル ボール30 大杉 麻美	14:35~15:05 水中ウォーキング 休場 由華	¥ 14:25~15:10 ボル・ド・ブラ 衣笠 沙保里		14:20~14:50 エアロ30 上杉 忍		14:50~15:30 アロマストレッチ40 諏訪原 千佳				14:20~15:20 Group Power60 強力 典子	
14:30														
15:00	14:50~15:20 エアロ30 山本 宏実		15:05~15:50 パワーヨガ45 濱田 満貴子	15:15~15:45 アクア30 休場 由華	¥ 15:25~16:25 ヨガ60 衣笠 沙保里									
15:30		15:30~16:00 アクア30 福島 浩子												
16:00	15:35~15:55 ストレッチボール@20 内藤 未来													
16:30														
17:00		有 16:45~18:00 小学生スイミング 【教室】						有 17:00~17:45 ストリートダンス 【教室】	有 16:45~18:00 小学生スイミング 【教室】					
17:30														
18:00														
18:30														
19:00	19:00~19:45 Group Power45 坂本 貴浩	有 19:00~19:30 パーソナルスイミング 岡本 秀美	第1・5週目 18:55~19:25 Group Power30 強力 典子	第3週目 18:55~19:25 Group Fight30 強力 典子	¥ 18:55~20:15 JSAボール エクササイズ80 山中 秀一		有 19:15~20:15 大人スイミング (中上級)	19:00~20:00 ヨガ60 阿部 美智子	¥ 19:00~20:00 ヨガ60 まゆみ					
19:30														
20:00	20:00~20:45 Group Fight45 坂本 貴浩		¥ 19:45~20:45 エアロ60 福島 浩子	!										
20:30														
21:00														

プログラムについて

- ①プログラムの参加は16歳以上とさせていただきます。
 - ②スタジオの入場はレッスン開始10分前からです。
 - ③プールのコース変更はレッスン開始5分前からです。
 - ④やむを得ない事情等により担当者が変更する場合がございます。
- 代行表をご確認ください。

定員について

- [40名]**エアロ、ZUMBA、ZUMBA GOLD
カラダ・うごく、ボル・ド・ブラ リトモス
GroupFight、ベリーダンス
パレトン、ファンクショナルストレッチ
アクア、水中ウォーキング
- [35名]**JSAボールエクササイズ、ヨガ
健美操、ボディメイクヨガ、パワーヨガ
ファンクショナルボール
アロマストレッチ、モーニングストレッチ
- [30名]**ステップ、骨格リセットエクササイズ
Group Blast
- [25名]**Group Power
- [20名]**ストレッチボール@、カラダ・ほぐす
アクアボディ改造

こちらのクラスのみ
20分前入場