

基本タイムスケジュール

プログラム受付について

¥有 マークついて

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 ……有料プログラム (300円)
……別途お申込みが必要

	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					10:00~10:15 モーニングストレッチ		10:00~10:15	
10:30			10:10~10:25 カラダ・うごく15 山本 宏美			有						¥ 10:30~11:30 エアロ60 上之段 笑美子	有	10:20~10:35 カラダ・つくる15 加野 杏奈	
11:00	¥ 11:05~11:55 ステップ50 赤穂 由弥		10:40~11:10 エアロ30 山本 宏美		¥ 11:15~12:00 バランス コーディネーション45 妹尾 愛		11:05~11:20 カラダ・ほぐす15		10:30~11:30 JSAボール エクササイズ60		10:50~11:20 SPLASHBURN30 七條 俊輔		10:30~11:30 親子スイミング 【教室】	10:50~11:20 バレト30 藤原 千裕	
11:30		11:15~11:45 アクアボディ改造30 掲示物参照		11:30~12:00 アクアボディ改造30 掲示物参照			11:30~11:45	11:00~11:30 水中ウォーキング		休場 由華					
12:00			11:25~12:05 ファンクショナル ストレッチ40 山中 秀一		¥ 12:15~13:05 エアロ50 深澤 裕子		休場 由華	11:40~12:10 アクア30		休場 由華	11:50~12:30 ボディメイクヨガ40 山本 宏美			11:35~12:35 JSAボール エクササイズ60 岡本 秀美	
12:30	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					12:00~13:00 Group Fight60 坂本貴浩							
13:00	13:05~13:35 Group Power30 強力 典子		13:20~14:05 バレト45 藤本 恵理子		13:20~14:10 ペリ・ダンス50 衣笠 沙保里		13:15~14:05 エアロ50 上杉 忍		12:55~13:35 ステップ40 植戸 真紀					12:45~13:25 ボディメイクヨガ40 藤原 千裕	
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		14:25~15:10 ボル・ド・プラ 衣笠 沙保里		14:00~15:00 大人スイム (初中級) 【教室】	有	13:50~14:35 有	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	
14:30			14:35~15:05 水中ウォーキング				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				13:45~14:15 腰痛予防ストレッチ 30 濱田 満貴子		
15:00	14:50~15:20 エアロ30 山本 宏美		15:05~15:50 パワーヨガ45 濱田 満貴子		15:25~16:25 ヨガ60 衣笠 沙保里		15:05~15:45 ボディメイクヨガ40 濱田 満貴子	有	15:00~16:00 単発有料スイム 岡本 秀美				14:30~15:00 アクア30 阿部 美智子	14:20~15:20 Group Power60 強力 典子	
15:30	15:35~15:55 ストレッチボール®@20 内藤 未来	15:30~16:00 アクア30 福島 浩子		休場 由華									14:55~15:10 GYM&RUN15 坂本 貴浩		
16:00				休場 由華											
17:00	有	16:45~18:00 小学生スイミング 【教室】	プログラムについて				有	16:45~18:00 小学生スイミング 【教室】	有	16:00~16:45 キッズダンスA 【教室】					
17:30			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や休講になる場合がございます。代行表をご確認ください。					17:00~17:45 キッズダンスC 【教室】	有	16:50~17:35 キッズダンスB 【教室】					
18:00															
19:00	有	19:00~19:30 パーソナルスイミング 岡本 秀美	第1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	19:00~20:00 ヨガ60 阿部 美智子						
19:30							19:15~20:15 大人スイミング (中上級) 【教室】								
20:00			19:45~20:45 エアロ60 福島 浩子	5週目は 代行表参照					20:15~20:45 水中運動教室 【教室】						
20:30															
21:00							20:30~21:00 エアロ30 山中 秀一		20:15~21:00 Group Power45 七條 俊輔						
									20:15~21:00 Group Blast45 森下 裕司						

定員について

【40名】エアロ、ZUMBA、ZUMBA GOLD、カラダ・うごく、ボル・ド・プラ、リトモス、Group Fight、ペリ・ダンス、バレト、ファンクショナルストレッチ、バランスコーディネーション、GYM&RUN、アクア、水中ウォーキング、SPLASHBURN

【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、カラダ・つくる、腰痛予防ストレッチ

【30名】ステップ、骨格リセットエクササイズ

【25名】Group Power

【22名】Group blast

【20名】ストレッチボール®、アクアボディ改造