

9月限定 スタジオ&プールプログラム 2020年9月1日(火)改定

		10:00~11:00	11:00~12:00	12:00~13:00	13:00~14:00	14:00~15:00	15:00~16:00	16:00~17:00	17:00~18:00	18:00~19:00	19:00~20:00	20:00~21:00	21:00~22:00		
月	1F		はじめてエアロ 11:00(30) 後藤	ボール 12:00 梅木	ヨガ 12:45~13:45 加勢	バレエストレッチ 14:15~15:00 松井	初級ステップ 15:30~16:15 加鹿		キッズダンス16:45~18:30		初級エアロ 19:00~19:45 高田 朝美	初中級エアロ 20:15~21:00 遠藤			月
	B1		氣功 11:15~12:00 臼井		フラ入門 12:30~13:15 竹内	ピラティス 13:45~14:30 加鹿		キッズ体操15:00~18:50				body ART 20:30~21:15 佐野			
	プール		成人 11:00~12:00	水中歩行 12:05(20) 清水	アクアシェイフ 12:30(30) 清水	らくらくスイム 13:10~13:55		キッズスイミング15:00~19:00			成人 19:00~20:00	成人・マスターズ 20:00~21:00			
火	1F		ZUMBA 11:00~11:45 天河	初中級エアロ 12:30~13:15 加鹿		初級ステップ 14:00~14:45 井出	ラテン 15:15~16:00 長谷川		キッズチアダンス16:30~18:20		骨盤調整 18:45~19:30 太田	プラフィットネス 20:00~20:45 太田	BODY BALANCE 21:15~22:00 長沢		火
	B1		朝ヨガ 11:15~12:15 加鹿		中国健身体操 13:15~14:15 松島		キッズ体操15:00~17:50			キッズダンス 18:15~19:00		シェイプ45 19:30~20:15 山田			
	プール	ベビー 10:15(40)	成人 11:00~12:00	アクアピクス 12:15(45) 南川		はじめて水泳 14:00(30) 大谷		キッズスイミング15:00~17:55			成人 18:00~19:00	アクアシェイフ 19:15(30) 雨宮	成人・マスターズ 20:00~21:00		
水	1F		初級ステップ 11:00~11:45 高田 宏子	ピラティス 12:15~13:15 高田 宏子		骨盤調整 13:45~14:30 高田 宏子	初級ステップ 15:00~15:45 加鹿		初級ステップ 18:45~19:30 高橋	初中級エアロ 20:00~20:45 豊島		メガダンス 21:15~22:00 高橋		水	
	B1		有料 フラダンス 10:30~11:15 金子		太極拳 12:20~13:20 渡邊		ピラティス 14:00(30) 加鹿		キッズ体操15:00~17:50			身体リセット 20:15~21:00 高橋			
	プール		団体貸 11:00~13:00		水中歩行 13:10(20) 友添	アクアシェイフ 13:35(30) 友添		キッズスイミング15:00~19:00				非法人レッスン 19:30(30) 田淵			
木	1F		初級ステップ 11:00~11:45 後藤	初中級エアロ 12:30~13:15 野田		パワーアップメント 13:45~14:30 小野	初級エアロ 15:00~15:45 加鹿		自重エクササイズ 18:45~19:30 ATSU	初中級エアロ 20:00~20:45 ATSU				木	
	B1		アクティブ・ヨガ 11:15~12:15 小野		ストレッチ 13:00~13:45 後藤		キッズ体操15:00~16:50				シェイプ45 19:30~20:15 雨宮				
	プール		成人 11:00~12:00	アクアピクス 12:05(45) ザハロウ	らくらくスイム 13:00~13:45	ウォーク&シェイフ 13:50~14:35 雨宮		キッズスイミング15:00~19:00			成人 19:00~20:00	成人・マスターズ 20:00~21:00			
金	1F		初級エアロ 11:00~11:45 高田 宏子	ピラティス 12:15~13:00 高田 宏子		パワーヨガ 13:30~14:15 野田	初級エアロ 14:45~15:30 野田		キッズ空手 16:30~17:30	キッズ空手 17:30~18:30		メガダンス 19:00~19:45 吉川	ZUMBA 20:45~21:30 鈴木		金
	B1		有料 フラダンス 10:30~11:15 金子		健康体操 12:30(30) 新庄	はじめてステップ 13:45(30) 新庄		キッズ体操15:00~17:50				パワーアップメント 20:00~20:45 吉川			
	プール	ベビー 10:15(40)	成人 11:00~12:00	水中歩行 12:15(20) 雨宮	アクアシェイフ 12:40(30) 雨宮	泳法別レッスン 13:30(30) 武内	らくらくスイム 14:00~14:45		キッズスイミング15:00~17:55		成人 18:00~19:00	アクアシェイフ 19:15(30) 清水	成人 20:00~21:00		
土	1F		初中級エアロ 11:00~11:45 野田	初中級ステップ 12:15~13:00 豊島	初級エアロ 13:30~14:15 加嶋	BODY BALANCE 14:45~15:30 長沢		エアロ& ベルヴィスムーヴ 16:00~16:45 加鹿	ヨガ 17:15~18:15 加鹿		自重エクササイズ 19:00~19:45 SANA	身体リセット 20:15(30) SANA		土	
	B1		キッズ体操10:00~13:50		キッズチアダンス14:00~17:00										
	プール	キッズスイミング 10:00~10:50	キッズ・成人 11:00~12:00		キッズスイミング12:00~17:00						成人・マスターズ 19:00~20:00				
日	1F		ファンダンス 11:00~11:45 中橋	初中級エアロ 12:15~13:00 滝口	ピラティス 13:30~14:15 滝口	初級ステップ 14:45~15:30 加鹿		ヨガ 16:00~17:00 加鹿			※色付きクラス 20分			日	
	B1			アクティブ・ヨガ 11:45~12:30 西山	はじめてステップ 13:00~13:45 斉藤		シェイプ45 14:15~15:00 山田	ボール 15:30 田淵			※安全のため、規定時間を過ぎての参加はご遠慮ください。 クラス開始から45分クラス10分、30分クラス5分、15分クラス0分				
	プール	ベビー 10:15(40)	水中歩行 11:10(20) 雨宮	アクアシェイフ 11:35(30) 雨宮					団体貸 17:00~18:00						

※スタジオプログラムへのご参加は、マスク着用をお願いいたします。
 ※ジム入口で整理券をお受け取りください。開始1時間前より配布いたします。
 ※開始5分前より整理券番号順にご入場いただきます。