

# 12月～ スタジオ&プールプログラム

文書番号/ID-002-133

2022年12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 10:30(30) 川田	ポール 11:30(30) 川田	ヨガ 12:30~13:30 加勢 仁友美	ピラティス 14:00~14:45 加鹿 りえ子	初級ステップ 15:05~15:50 加鹿 りえ子	キッズダンス 16:45~18:30			初中級エアロ 19:00~19:45 平野 慶真	マーシャルファイト 20:00~20:45 遠藤 昌彦	BODYART Training 21:00~21:45 佐野 杏里		月
	B1	気功 10:30~11:15 臼井 優子	フィットネス 11:45~12:30 太田 由加	ストレッチ 12:50(30) 梅木	姿勢改善エクササイズ 13:45~14:30 花愛 瑞穂	キッズ体操 15:00~17:50			はじめてステップ 19:00(30) 梅木	シェイプ45 20:00~20:45 飯星				
	プール	成人 11:00~12:00		アクアピクス 12:15~13:00 岩崎	らくらくスイム 13:10~13:55	キッズスイミング 16:00~19:00			成人 19:00~20:00					
火	1F	ZUMBA 10:30~11:15 天河 智美	初中級エアロ 11:45~12:30 加鹿 りえ子	初級ステップ 13:00~13:45 井出 明子	ラテン 14:15~15:00 長谷川 京子	キッズチアダンス 17:00~17:50			ポルドブラ 18:45~19:30 野崎 雄一	中級エアロ 19:45~20:30 野崎 雄一	初級エアロ 20:45~21:30 渡部 真央		火	
	B1	朝ヨガ 10:30~11:30 加鹿 りえ子	ストレッチ 12:00~12:45 清水	有料 足腰体操 13:30~14:15 後藤	キッズ体操 16:00~17:50			シェイプ30 18:45(30) 川田	ストレッチ 19:45~20:30 渡部 真央					
	プール	成人 11:00~12:00		水中歩行 12:45▼ 稲川	アクアシェイプ 13:15(30) 稲川	はじめて水泳 14:00(30) 稲川	キッズスイミング 15:00~17:55			成人 18:00~19:00	アクアシェイプ 19:15(30) 須川	成人・マスターズ 20:00~21:00		
水	1F	有料 フラダンス 10:30~11:30 金子 奈々	骨盤エクササイズ 11:50~12:35 高田 宏子	ピラティス 12:55~13:40 高田 宏子	ダンスエアロ 14:00~14:45 青木 優	初級ステップ 15:05~15:50 青木 優				ベーシックヨガ 19:00~19:45 枝里	初中級エアロ 20:00~20:45 岡本 晃一	中級ステップ 21:00~21:45 岡本 晃一	水	
	B1	初級ステップ 10:45~11:30 高田 宏子	ヨガ 12:00~13:00 渡邊 由香	美BODY 13:30~14:15 岩崎	キッズ体操 16:00~17:50			シェイプ45 18:45~19:30 須川	デトックスヨガ 20:00~20:45 枝里					
	プール	団体貸 11:00~13:00			水中歩行 13:15▼ 後藤	アクアシェイプ 13:45(30) 後藤	キッズスイミング 15:00~19:00							
木	1F	はじめてステップ 10:30~11:15 後藤	KICK BOX 11:45~12:30 野田 伸子	初中級ステップ 13:00~13:45 幸田 倫史	中級エアロ 14:15~15:00 幸田 倫史	ジャズダンス 15:30~16:15 美月 悠				初級ステップ 18:45~19:30 青木 優	中級エアロ 20:00~20:45 青木 優	マーシャルファイト 21:00~21:45 稲川	木	
	B1	ジェンヌヨガ 10:30~11:30 花愛 瑞穂	ストレッチ 12:00~12:45 後藤	美BODY 13:10~13:55 飯星	ポール&ストレッチ 14:30~15:15 清水	キッズ体操 16:00~17:50			シェイプ45 19:00~19:45 田淵					
	プール	アクアピクス 11:00~11:45 岸本 悠乃		らくらくスイム 13:00~13:45	有料 ゆったり水中運動 14:00~14:45 稲川	キッズスイミング 16:00~17:55			成人・マスターズ 20:00~21:00					
金	1F	はじめてエアロ 10:30(30) 岩崎	ジャズダンス 11:30~12:15 城咲 あい	宝塚バレエストレッチ 12:45~13:30 城咲 あい	はじめてステップ 14:00(30) 須川	初級エアロ 15:00~15:45 野田 伸子	キッズ空手 17:30~18:30			Dance Fit 18:45~19:30 五十嵐 亮	RITMOS 19:45~20:30 五十嵐 亮	ボディコンディショニング 20:45~21:30 五十嵐 亮	金	
	B1	有料 フラダンス 10:30~11:30 金子 奈々	有料 健康体操 12:00~13:00 岩崎	パワーヨガ 13:30~14:30 野田 伸子	キッズ体操 15:00~17:50			初級エアロ 18:45~19:30 川田						
	プール	ベビー 10:15(40)	成人 11:00~12:00	水中歩行 12:15▼ 田淵	アクアシェイプ 12:40(30) 田淵	泳法別レッスン 13:30(30) 新井	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	アクアシェイプ 19:15(30) 清水		成人 20:00~21:00
土	1F	初中級ステップ 10:30~11:15 長谷川 京子	初中級エアロ 11:45~12:30 野田 伸子	マーシャルファイト 13:00~13:45 稲川	キッズチアダンス 14:00~15:50			初級エアロ 16:15~17:00 加鹿 りえ子	骨盤エクササイズ 17:30~18:15 加鹿 りえ子	ジャズダンス 18:45~19:30 YUKA			土	
	B1	キッズ体操 10:00~13:50			ヨガ 14:15~15:15 山野 真実	キッズチア 16:00~16:50								
	プール	キッズスイミング 10:00~10:50	キッズ11:00~11:50 成人 11:00~12:00	キッズスイミング 12:00~17:50			成人・マスターズ 19:00~20:00							
日	1F	ファンダンス 10:45~11:30 中橋 紀子	初中級エアロ 12:00~12:45 中橋 紀子	ピラティス 13:15~14:00 花愛 瑞穂	初中級ステップ 14:30~15:15 加鹿 りえ子	ヨガ 15:45~16:45 加鹿 りえ子	ZUMBA 17:15~18:00 守屋 あやか						日	
	B1		フローヨガ 11:45~12:30 枝里	はじめてステップ 13:00~13:45 岩崎	シェイプ45 14:15~15:00 飯星	ポール&ストレッチ 15:30~16:15 飯星								
	プール	ベビー 10:15(40)	キッズスイミング 11:00~11:50	水中歩行 12:30▼ 梅木	アクアシェイプ 13:00(30) 梅木	団体貸切 17:00~18:00						▼印 20分クラス		

※プログラム参加にはWEB予約が必要です。  
 ※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。  
 ※開催5分前に出欠を取りますので、スタジオ内でお待ちください。安全管理上、開催時刻を過ぎての参加、途中退出の再入場はできません。  
 ※レッスン終了時、使用した道具の消毒作業を各自お願いします。  
 ※時間短縮営業が解除された場合、プログラムが変更となる場合がございます。

