


1月～ スタジオ&プールプログラム

文書番号/ID-002-123
2022年1月4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	ボール 11:30(30) 川田	ヨガ 12:30~13:30 加勢	宝塚バレエストレッチ 14:00~15:00 花愛	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 18:45~19:30 高田 朝美	初級エアロ 20:00~20:45 遠藤	FBX 21:15(30) 飯星			月
	B1	気功 10:30~11:15 臼井	フィットネスフラ 11:45~12:30 太田	ストレッチ 12:50(30) 梅木	ピラティス 13:45~14:30 加鹿	キッズ体操 15:00~18:50				BODYART Training 19:30~20:15 佐野				
	プール		成人 11:00~12:00	水中歩行 12:05▼ 後藤	アクアシェイプ 12:30(30) 後藤	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	成人 20:00~21:00		
火	1F	ZUMBA 10:30~11:15 天河	初中級エアロ 11:45~12:30 加鹿	初級ステップ 13:00~13:45 井出	ラテン 14:15~15:00 長谷川	キッズチアダンス 17:30~18:30		ホルドブラ 18:45~19:30 野崎	中級エアロ 20:00~20:45 野崎	RITMOS 21:15~22:00 渡部			火	
	B1	朝ヨガ 10:30~11:30 加鹿	ストレッチ 12:00(30) 後藤	美BODY 13:00▼ 小野	有料 足腰体操 13:45~14:30 後藤	キッズ体操 15:00~17:50				シェイプ30 19:00(30) 川田	リラックスヨガ 20:00~20:45 渡部			
	プール	ベビー 10:15(40)	成人 11:00~12:00	アクアビクス 12:15~13:00 南川	スイムプライベート 13:00~13:45	はじめて水泳 14:00(30) 天野	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) 梅木	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	骨盤エクササイズ 12:00~13:00 高田 宏子	初級エアロ 13:30~14:15 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 山崎	初中級エアロ 20:00~20:45 川田	リラックスヨガ 21:15~22:00 枝里			水	
	B1		初級ステップ 11:00~11:45 高田 宏子	太極拳 12:15~13:15 渡邊	ピラティス 13:45~14:30 加鹿	キッズ体操 15:00~17:50				シェイプ45 18:45~19:30 天野	フローヨガ 20:00~20:45 枝里			
	プール		団体貸 11:00~13:00	水中歩行 13:15▼ 梅木	アクアシェイプ 13:45(30) 梅木	キッズスイミング 15:00~19:00				スイムプライベート 19:00~19:45				
木	1F	はじめてステップ 11:00~11:45 後藤	KICK BOX 12:15~13:00 野田	ボディコンディショニング 13:30~14:15 幸田	中級エアロ 14:45~15:30 幸田			ボディコンディショニング 18:45~19:30 久保田	中級エアロ 20:00~20:45 久保田	キックボクシング 21:15~22:00 小野			木	
	B1		ジェンヌヨガ 11:15~12:15 花愛	ストレッチ 12:45(40) 後藤	ボール&ストレッチ 13:45~14:30 小野	キッズ体操 15:00~16:50								
	プール		成人 11:00~12:00	アクアビクス 12:05~12:50 武岡	らくらくスイム 13:00~13:45	はじめてアクア 14:00(30) 梅木	スイムプライベート 15:00~15:45	キッズスイミング 16:00~19:00 フィンスイミング 18:00~18:45		成人・フィン 19:00~20:00	成人・マスターズ 20:00~21:00			
金	1F	ジャズダンス 11:00~11:45 城咲	宝塚バレエストレッチ 12:15~13:00 城咲	初級エアロ 13:30~14:15 野田	パワーヨガ 14:45~15:45 野田	キッズ空手 17:30~18:30		初級エアロ 18:45(30) 川田	Dance Fit 19:45~20:30 五十嵐	RITMOS 21:00~21:45 五十嵐			金	
	B1	有料 フラダンス 10:30~11:30 金子	有料 健康体操 12:00~13:00 新庄	はじめてステップ 13:30(30) 新庄	スイムプライベート	キッズ体操 15:00~17:50				ボディコンディショニング 18:45~19:30 五十嵐				
	プール	ベビー 10:15(40)	成人 11:00~12:00	水中歩行 12:05▼ 清水	アクアシェイプ 12:30(30) 清水	泳法別レッスン 13:30(30) 飯塚	らくらくスイム 14:00~14:45	スイムプライベート 15:00~15:45	キッズスイミング 15:00~17:55		成人・フィン 18:00~19:00	アクアシェイプ 19:15(30) 清水		成人 20:00~21:00
土	1F	初中級エアロ 11:00~11:45 野田	初中級ステップ 12:15~13:00 豊島	KICK BOX 13:30~14:15 豊島	ヨガ 14:45~15:45 chihana	初級エアロ 16:15~17:00 加鹿	骨盤エクササイズ 17:30~18:15 加鹿	ジャズダンス 18:45~19:30 YUKA					土	
	B1	キッズ体操 10:00~13:50			キッズチアダンス 14:00~17:00			成人・マスターズ 19:00~20:00						
	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 12:00~17:45				スイムプライベート 17:00~17:45						
日	1F	ファンダンス 10:45~11:30 中橋	初中級エアロ 12:00~12:45 中橋	ピラティス 13:15~14:00 花愛	初中級ステップ 14:30~15:15 加鹿	ヨガ 15:45~16:45 加鹿	初級エアロ 17:15~18:00 守屋						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 新庄	シェイプ45 14:15~15:00 天野	ボール 15:30(30) 天野								
	プール	ベビー 10:15(40)	キッズスイミング 11:00~11:50	アクアビクス 12:00~12:45 田淵	スイムプライベート 13:00~13:45	スイムプライベート 14:00~14:45	団体貸 14:00~18:00				▼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。

WEB予約



LINE登録

