

9月～ スタジオ & プールプログラム

2022年9月1日(木) 改定 文書番号/ID-002-129

	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
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	宝塚バレエストレッチ 14:00~15:00 花愛 瑞穂	初級ステップ 15:30~16:15 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	ジャズダンス 21:00~21:45 佐野 杏莉	
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	ピラティス 13:45~14:30 加鹿 りえ子	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 20:15~21:00 飯星		
プール		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	らくらくスイム 13:10~13:55	スイムプライベート 14:00~14:45		キッズスイミング 16:00~19:00		成人 19:00~20:00		
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 17:30~18:30	ホルドブラ 18:45~19:30 野崎 雄一	中級エアロ 19:45~20:30 野崎 雄一	RITMOS 20:45~21:30 渡部 真央		
B1	朝ヨガ 10:30~11:30 加鹿 りえ子	ストレッチ 12:00~12:45 清水	8月・9月限定 有料 足腰体操 13:45~14:30 後藤			キッズ体操 16:00~17:50		シェイプ30 18:45(30) 川田	リラクソヨガ 19:45~20:30 渡部 真央			
プール		成人 11:00~12:00	ウォーク&シェイプ 12:15~13:00 須川	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) 稲川	成人・マスターズ 20:00~21:00		
1F	有料 フラダンス 10:30~11:30 金子 奈々	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 14:45~15:30 加鹿 りえ子				シェイプアップヨガ 18:45~19:30 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		
B1	初級ステップ 11:00~11:45 高田 宏子	太極拳 12:15~13:15 渡邊 典子	ピラティス 13:45~14:30 加鹿 りえ子		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	スイムプライベート 15:00~15:45	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				
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	ジャズダンス 13:00~13:45 美月 悠	初中級ステップ 14:15~15:00 幸田 倫史	中級エアロ 15:30~16:15 幸田 倫史			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		
B1	シェンヌヨガ 10:30~11:30 花愛 瑞穂	ストレッチ 12:00~12:45 後藤	美BODY 13:05~13:50 飯星		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 12:05~12:50 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	スイムプライベート 15:00~15:45	キッズスイミング 16:00~17:55			成人・マスターズ 20:00~21:00			
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) 梅木	初級エアロ 15:00~15:45 野田 伸子		キッズ空手 17:30~18:30	初級エアロ 18:45~19:30 川田	Dance Fit 19:45~20:30 五十嵐 亮	RITMOS 20:45~21:30 五十嵐 亮		
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			ボディコンディショニング 18:45~19:30 五十嵐 亮				
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 スイムプライベート	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 18:00~19:00	アクアシェイプ 19:15(30) 清水	成人 20:00~21:00	
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	ヨガ 14:45~15:45 山野 真実	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					
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		成人 11:00~12:00	キッズスイミング 10:00~17:50						成人・マスターズ 19:00~20:00			
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						
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 12:15 梅木	アクアシェイプ 12:40(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、マスク着用でお願いいたします。
 ※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。

