

4月～ スタジオ&プールプログラム

文書番号/ID-002-125
2022年4月1日(金) 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	
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 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	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		月
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			月
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		ボルドブラ 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	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 13:45~14:30 後藤				キッズ体操 16:00~17:50			シェイプ30 18:45(30) 川田	リラックスヨガ 19:45~20:30 渡部 真央		火
プール		成人 11:00~12:00	アクアピクス 12:15~13:00 高瀬		はじめて水泳 14:00(30) 天野	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) 稲川	成人・マスターズ 20:00~21:00			火
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	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 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 天野	デトックスヨガ 20:00~20:45 枝里		水
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					水
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	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 13:15(30) 飯星				キッズ体操 16:00~17:50			シェイプ45 19:00~19:45 田淵			木
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	はじめてアクア 14:00(30) 田淵	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				木
1F	はじめてエアロ 10:30(30) 新庄	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	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 新庄	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			金
プール	ベビー 10:15(40)	成人 11:00~12:00	水中歩行 12:15▼ 稲川	アクアシェイプ 12:40(30) 稲川	泳法別レッスン 13:30(30) 高瀬	らくらくスイム 14:00~14:45 スイムプライベート	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			金
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	ボール 14:00▼ 新庄	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					土
B1	キッズ体操 10:00~13:50			キッズチアダンス 14:00~17:00									土
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				土
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	初級エアロ 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 新庄	ボール&ストレッチ 14:15~15:00 飯星	シェイプ45 15:30~16:15 天野								日
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	スイムプライベート 13:15~14:00	スイムプライベート 14:10~14:55	団体貸 14:00~17:00 (第2日曜日のみ)	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。

