

12月 スタジオ&プールプログラム 2020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 11:00(30) 後藤	ボール 12:00 梅木	ヨガ 12:45~13:45 加勢	宝塚バレエストレッチ 14:15~15:00 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 19:00~19:45 高田 朝美	初級エアロ 20:15~21:00 遠藤		
	B1	気功 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رفォットネス 20:00~20:45 太田	BODY BALANCE 21:15~22:00 長沢		
	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			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	有料 フラダンス 10:30~11:30 金子	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 石黒	オリジナルエアロ 20:00~20:45 杉本	メガダンス 21:15~22:00 吉川				
	B1	初級ステップ 11:00~11:45 高田 宏子	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			シェイプ45 20:15~21:00 田淵				
	プール	団体貸 11:00~13:00		水中歩行 13:10(20) 倉治	アクアシェイフ 13:35(30) 倉治	キッズスイミング15:00~19:00				泳法別レッスン 19:15(30) 大谷		
木	1F	初級ステップ 11:00~11:45 後藤	初級エアロ 12:30~13:15 野田	パワーアップメント 13:45~14:30 武岡	初級エアロ 15:00~15:45 加鹿	自重エクササイズ 18:45~19:30 久保田	初級エアロ 20:00~20:45 久保田					
	B1	ジェンヌヨガ 11:15~12:15 花愛		ストレッチ 12:45(40) 後藤	ストレッチ 13:45(40) 梅木	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) 武岡	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	初級エアロ 13:30~14:15 野田	パワーヨガ 14:45~15:30 野田	キッズ空手 16:30~17:30	キッズ空手 17:30~18:30	Dance Fit 19:00~19:45 五十嵐	ZUMBA 20:45~21:30 鈴木			
	B1	有料 フラダンス 10:30~11:30 金子	ストレッチ 12:00(30) 新庄	健康体操 12:50(30) 新庄	はじめてステップ 13:40(30) 新庄	キッズ体操15:00~17:50			ホテコンディショニング 20:00~20:45 五十嵐			
	プール	ベビー 10:15(40)	成人 11:00~12:00	水中歩行 12:05(20) 雨宮	アクアシェイフ 12:30(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	初級エアロ 11:00~11:45 野田	初級ステップ 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	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	キッズ・成人 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					
	B1	キッズダンス 10:30~11:15	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。 開始から45・40分クラス10分、30・20分クラス5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。(11時・11時15分開始クラスのみ10時30分配布)プログラムや代行情報が

※開始5分前より整理券番号順にご入場いただきます。

LINEお友達登録をする
と
ご覧いただけます。

