

1月 スタジオ&プールプログラム

文書番号/ID-002-107

2021年1月11日(月) 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 ※1/25~		初級エアロ 18:45~19:30 高田 朝美			
	B1	氣功 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							
	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						
火	1F	ZUMBA 11:00~11:45 天河	初中級エアロ 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				
	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				シェイフ 19:00(30) 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 19:05(30) 雨宮			
水	1F	有料 フラダンス 10:30~11:30 金子	骨盤調整 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 石黒						
	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				シェイフ 19:00(30) 雨宮			
	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		非法別レッスン 19:05(30) 大谷				
木	1F	初級ステップ 11:00~11:45 後藤	キックボクシング 12:15~13:00 野田	パワームーブメント 13:30~14:15 武岡	初級エアロ 15:00~15:45 加鹿	初中級エアロ 18:45~19:30 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	ボール&ストレッチ 13:45~14:30 梅木	キッズ体操15:00~16:50			シェイフ 19:00(30) 田淵				
	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						
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 16:30~17:30	キッズ空手 17:30~18:30	Dance Fit 18:45~19:30 五十嵐				
	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						
	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 19:05(30) 清水	
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	初級エアロ 13:30~14:15 加嶋	BODYCOMBAT 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				成人・マスターズ 18:00~19:00				
	プール	キッズスイミング 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								
日	1F	ファンダンス 11:00~11:45 中橋	初中級エアロ 12:15~13:00 滝口	ピラティス 13:30~14:15 滝口	初中級ステップ 14:45~15:30 加鹿	ヨガ 16:00~17:00 加鹿	■開催日:1/23・30(全2回)					
	B1	キッズダンス 10:15~11:15 ※1/31~	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	シェイフ45 14:15~15:00 山田	ボール 15:30 田淵	■開催日:1/17・24(全2回)					
	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	1/17・24 代行:梅木		泳法別レッスン 16:00~16:45 田淵	団体貸 17:00~18:00	※色付きクラス 20分			

■開催日:1/23・30(全2回)
 ■クラス:初心者・初級・中級・上級・マスターズ
 ■1階フロントで整理券を配布いたします。15:00~
 ※登録制ではございませんのでご注意ください。
 ※対象・・・19:00・20:00成人・マスターズクラスの在籍者

※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。(フェイスシールド・マウスシールドは不可)
 ※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)
 ※開始5分前より整理券番号順にご入場いただけます。
 ※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60分クラス15分、45・40分クラス10分、30・20分クラス5分)

LINEお友達登録をすると
 プログラムや代行情報が
 ご覧いただけます。

