

4月 スタジオ & プールプログラム 2021年4月1日(木) 改定

文書番号/ID-002-113

	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	ポール 12:00▼ 紅星	ヨガ 12:45~13:45 加勢	宝塚バレエストレッチ 14:15~15:00 花菱	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		月
	B1		気功 11:15~12:00 臼井		フィットネス 12:30~13:15 太田	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▼ 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	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 13:45~14:30 井出	ラテン 15:00~15:45 長谷川	キッズチアダンス 17:30~18:30	ボルドブラ 18:45~19:30 野崎	中級エアロ 20:00~20:45 野崎	キックボクシング 21:15~22:00 SANA		火	
	B1		朝ヨガ 11:15~12:15 加鹿	ストレッチ 12:45(30) 雨宮	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45 19:30~20:15 川田				
	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	アクアシェイプ 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	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 石黒	中級エアロ 20:00~20:45 川田	メガダンス 21:15~22:00 吉川		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 20:15~21:00 田淵				
	プール		団体貸 11:00~13:00		水中歩行 13:15▼ 倉治	アクアシェイプ 13:45(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		はじめてステップ 11:00~11:45 後藤	KICK BOX 12:15~13:00 野田	ポテ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	自重エクササイズ 18:45~19:30 久保田	中級エアロ 20:00~20:45 久保田		木			
	B1		シェンヌヨガ 11:15~12:15 花菱	ストレッチ 12:45(40) 後藤	ポール&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&シェイプ 14:00~14:45 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		ジャズダンス 11:00~11:45 城塚	宝塚バレエストレッチ 12:15~13:00 城塚	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	Dance Fit 19:00~19:45 五十嵐	FBX 20:15 雨宮	ZUMBA 21:15~22:00 鈴木	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	キッズ体操15:00~17:50			ポ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▼ 雨宮	アクアシェイプ 12:30(30) 雨宮	泳法別レッスン 13:30(30) 田淵	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	アクアシェイプ 19:15(30) 清水
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	KICK BOX 13:30~14:15 豊島	ヨガ 14:45~15:45 長谷川	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							
	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			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 中橋	ピラティス 13:30~14:15 花菱	初級ステップ 14:45~15:30 加鹿	ヨガ 16:00~17:00 加鹿		日				
	B1		キッズダンス 10:15~11:15	パワーヨガ 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 田淵	ポール 15:30▼ 天野						
	プール		ベビー 10:15(40)	水中歩行 11:15▼ 秋山	アクアシェイプ 11:45(30) 秋山	団体貸 17:00~18:00				▼印 20分クラス			

※プログラム参加には必ず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。
 ※開始5分前に入場へ集合してください。予約順でご入場いただきます。
 ※安全管理上、開催時刻を過ぎての参加、途中退場の再入場はできません

