

6月～ スタジオ&プールプログラム

文書番号/ID-002-115
2021年6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) 川田 | ポール 12:00▼ 飯星 | 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 18:45～19:30 高田 朝美 | | | |
| | 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 | | | | | | | |
| | プール | 成人 11:00～12:00 | 水中歩行 12:05▼ 後藤 | アクアシェイブ 12:30(30) 後藤 | 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 | 中級エアロ 18:45～19:30 野崎 | | | | | |
| | 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 | | | | シェイブ30 18:45(30) 川田 | | | |
| | プール | ベビー 10:15(40) | 成人 11:00～12:00 | アクアピクス 12:15～13:00 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 | | | |
| 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 | | | | |
| | 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 | | | | ポール&ストレッチ 19:00(30) 川田 | | | | |
| | プール | 団体貸 11:00～13:00 | | | 水中歩行 13:15▼ 倉治 | アクアシェイブ 13:45(30) 倉治 | キッズスイミング 15:00～19:00 | | | | | | |
| 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 | | | | 初級エアロ 18:45～19:30 久保田 | | | | |
| | B1 | シェンヌヨガ 11:15～12:15 花菱 | ストレッチ 12:45(40) 梅木 | ポール&ストレッチ 13:45～14:30 後藤 | キッズ体操 15:00～16:50 | | | | ポール 19:00▼ 天野 | | | | |
| | プール | 成人 11:00～12:00 | アクアピクス 12:05～12:50 武岡 | らくらくスイム 13:00～13:45 | はじめてアクア 14:00(30) 梅木 | 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 18:45～19:30 五十嵐 | | | | | | |
| | 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 | | | | | | | | |
| | プール | ベビー 10:15(40) | 成人 11:00～12:00 | 水中歩行 12:05▼ 雨宮 | アクアシェイブ 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 | アクアシェイブ 19:05(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 chihana | 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 | | | | | |
| | 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11:00～11:50 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 18:00～19:00 | | | |
| 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 | FBX 17:30(30) 飯星 | | | | | | |
| | B1 | キッズダンス 10:15～12:15 | 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 | シェイブ45 14:15～15:00 川田 | ポール 15:30▼ 天野 | | | | | | | |
| | プール | ベビー 10:15(40) | キッズスイミング 11:00～11:50 | アクアピクス 12:00～12:45 田淵 | | | | 泳法別レッスン 16:00～16:45 田淵 | 開催日:6/13・27 | | | ▼印 20分クラス | |

● 開催日:6/12・26(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～)
※登録制ではありませんので、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

※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。

