

7月～ スタジオ & プールプログラム

文書番号/ID-002-117
2021年7月1日(木) 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	ボール 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 18:45~19:30 高田 朝美			月
	B1		気功 11:15~12:00 臼井	フィットネスフラ 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	アクアシェイプ 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	初中級エアロ 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			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30 18:45(30) 川田				
	プール		ベビー 10:15(40)	成人 11:00~12:00	アクアビクス 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			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				ボール&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	アクアシェイプ 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	ボディ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				初中級エアロ 18:45~19:30 久保田			木	
	B1		ジェンヌヨガ 11:15~12:15 花愛	ストレッチ 12:45(40) 梅木	ボール&ストレッチ 13:45~14:30 後藤		キッズ体操 15:00~16:50				ボール 19:00▼ 天野			
	プール		成人 11:00~12:00	アクアビクス 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 17:30~18:30		Dance Fit 18:45~19:30 五十嵐			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							
	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 19:05(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	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				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	初中級エアロ 12:15~13:00 中橋	ピラティス 13:30~14:15 花愛	初中級ステップ 14:45~15:30 加鹿	ヨガ 16:00~17:00 加鹿	FBX 17:30(30) 飯星					日	
	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	シェイプ45 14:15~15:00 川田	ボール 15:30▼ 天野		団体貸 14:00~18:00					
	プール		ベビー 10:15(40)	キッズスイミング 11:00~11:50	アクアビクス 12:00~12:45 田淵		団体貸 14:00~18:00							

● 開催日: 7/10・24(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

● 泳法別レッスン
● 16:00~16:45
● 開催日: 7/11・25
※WEB予約が必要です

※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。

