

# 8月～ スタジオ & プールプログラム

文書番号/ID-002-119  
2021年8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<br>11:00(30)<br>川田       | ポール<br>12:00▼<br>飯星              | ヨガ<br>12:45~13:45<br>加勢           | 宝塚バレエストレッチ<br>14:15~15:00<br>花愛 | 初級ステップ<br>15:30~16:15<br>加鹿 |                               | キッズダンス<br>16:45~18:30 |                               | 初級エアロ<br>18:45~19:30<br>高田 朝美   |                   |                            | 月         |
|   | B1  |                         | 気功<br>11:15~12:00<br>臼井          |                                  | フィットネスフラ<br>12:30~13:15<br>太田     | ピラティス<br>13:45~14:30<br>加鹿      |                             | キッズ体操 15:00~18:50             |                       |                               |                                 |                   |                            |           |
|   | プール |                         | 成人<br>11:00~12:00                | 水中歩行<br>12:05▼<br>後藤             | アクアシェイプ<br>12:30(30)<br>後藤        | らくらくスイム<br>13:10~13:55          |                             | キッズスイミング 16:00~19:00          |                       |                               |                                 |                   |                            |           |
| 火 | 1F  |                         | ZUMBA<br>11:00~11:45<br>天河       |                                  | 初中級エアロ<br>12:30~13:15<br>加鹿       | 初級ステップ<br>13:45~14:30<br>井出     |                             | ラテン<br>15:00~15:45<br>長谷川     |                       | キッズチアダンス<br>17:30~18:30       | 中級エアロ<br>18:45~19:30<br>野崎      |                   |                            | 火         |
|   | B1  |                         | 朝ヨガ<br>11:15~12:15<br>加鹿         |                                  | ストレッチ<br>12:45(30)<br>雨宮          | 有料 足腰体操<br>13:45~14:30<br>後藤    |                             | キッズ体操 15:00~17:50             |                       |                               | シェイプ30<br>18:45(30)<br>川田       |                   |                            |           |
|   | プール |                         | ベビー<br>10:15(40)                 | 成人<br>11:00~12:00                | アクアビクス<br>12:15~13:00<br>南川       |                                 | はじめて水泳<br>14:00(30)<br>大谷   |                               | キッズスイミング 15:00~17:55  |                               | 成人<br>18:00~19:00               |                   |                            |           |
| 水 | 1F  |                         | 有料 フラダンス<br>10:30~11:30<br>金子    | 骨盤エクササイズ<br>12:00~13:00<br>高田 宏子 |                                   | 初級エアロ<br>13:30~14:15<br>高田 宏子   | 初級ステップ<br>15:00~15:45<br>加鹿 |                               |                       |                               | 初級ステップ<br>18:45~19:30<br>石黒     |                   |                            | 水         |
|   | B1  |                         | 初級ステップ<br>11:00~11:45<br>高田 宏子   | 太極拳<br>12:15~13:15<br>渡邊         |                                   | ピラティス<br>13:45~14:30<br>加鹿      |                             | キッズ体操 15:00~17:50             |                       |                               | ポール&ストレッチ<br>19:00(30)<br>川田    |                   |                            |           |
|   | プール |                         | 団体貸 11:00~13:00                  |                                  | 水中歩行<br>13:15▼<br>倉治              | アクアシェイプ<br>13:45(30)<br>倉治      |                             | キッズスイミング 15:00~19:00          |                       |                               |                                 |                   |                            |           |
| 木 | 1F  |                         | はじめてステップ<br>11:00~11:45<br>後藤    | KICK BOX<br>12:15~13:00<br>野田    | ボディコンディショニング<br>13:30~14:15<br>幸田 |                                 | 中級エアロ<br>14:45~15:30<br>幸田  |                               |                       |                               | 初中級エアロ<br>18:45~19:30<br>久保田    |                   |                            | 木         |
|   | B1  |                         | ジェンヌヨガ<br>11:15~12:15<br>花愛      | ストレッチ<br>12:45(40)<br>梅木         | ポール&ストレッチ<br>13:45~14:30<br>後藤    |                                 | キッズ体操 15:00~16:50           |                               |                       | ポール<br>19:00▼<br>天野           |                                 |                   |                            |           |
|   | プール |                         | 成人<br>11:00~12:00                | アクアビクス<br>12:05~12:50<br>武岡      | らくらくスイム<br>13:00~13:45            | はじめてアクア<br>14:00(30)<br>梅木      |                             | キッズスイミング 16:00~19:00          |                       |                               |                                 |                   |                            |           |
| 金 | 1F  |                         | ジャズダンス<br>11:00~11:45<br>城咲      | 宝塚バレエストレッチ<br>12:15~13:00<br>城咲  |                                   | 初級エアロ<br>13:30~14:15<br>野田      | パワーヨガ<br>14:45~15:45<br>野田  |                               |                       | キッズ空手<br>17:30~18:30          | Dance Fit<br>18:45~19:30<br>五十嵐 |                   |                            | 金         |
|   | B1  |                         | 有料 フラダンス<br>10:30~11:30<br>金子    | 有料 健康体操<br>12:00~13:00<br>新庄     | はじめてステップ<br>13:30(30)<br>新庄       |                                 | キッズ体操 15:00~17:50           |                               |                       |                               |                                 |                   |                            |           |
|   | プール |                         | ベビー<br>10:15(40)                 | 成人<br>11:00~12:00                | 水中歩行<br>12:05▼<br>雨宮              | アクアシェイプ<br>12:30(30)<br>雨宮      | 泳法別レッスン<br>13:30(30)<br>田淵  | らくらくスイム<br>14:00~14:45        |                       | キッズスイミング 15:00~17:55          |                                 | 成人<br>18:00~19:00 | アクアシェイプ<br>19:05(30)<br>清水 |           |
| 土 | 1F  |                         | 初中級エアロ<br>11:00~11:45<br>野田      | 初中級ステップ<br>12:15~13:00<br>豊島     | KICK BOX<br>13:30~14:15<br>豊島     | ヨガ<br>14:45~15:45<br>chihana    | 初級エアロ<br>16:15~17:00<br>加鹿  | 骨盤エクササイズ<br>17:30~18:15<br>加鹿 |                       | ジャズダンス<br>18:45~19:30<br>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<br>10:00~10:50 | キッズ11:00~11:50<br>成人 11:00~12:00 | キッズスイミング 12:00~17:45             |                                   |                                 |                             | 成人・マスターズ<br>18:00~19:00       |                       |                               |                                 |                   |                            |           |
| 日 | 1F  |                         | ファンダンス<br>11:00~11:45<br>中橋      | 初中級エアロ<br>12:15~13:00<br>中橋      | ピラティス<br>13:30~14:15<br>花愛        | 初中級ステップ<br>14:45~15:30<br>加鹿    | ヨガ<br>16:00~17:00<br>加鹿     | FBX<br>17:30(30)<br>飯星        |                       |                               |                                 |                   | 日                          |           |
|   | B1  |                         | パワーヨガ<br>11:45~12:30<br>枝里       | はじめてステップ<br>13:00~13:45<br>新庄    |                                   | シェイプ45<br>14:15~15:00<br>川田     | ポール<br>15:30▼<br>天野         |                               |                       |                               |                                 |                   |                            |           |
|   | プール |                         | ベビー<br>10:15(40)                 | キッズスイミング<br>11:00~11:50          | アクアビクス<br>12:00~12:45<br>田淵       |                                 | 団体貸 14:00~18:00             |                               |                       |                               |                                 |                   |                            | ▼印 20分クラス |

● 開催日: 8/14  
● 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: 8/8  
※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。  
※8/22に時間短縮営業が解除された場合、プログラムが変更となる場合がございます。

