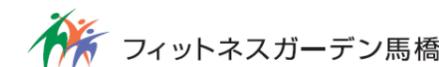


2021年6月～プログラムスケジュール

脂肪燃焼プログラム
機能改善プログラム
泳カアッププログラム
★ 照明演出プログラム
はじめての方でも安心なプログラム
筋力アッププログラム
アクアエクササイズプログラム
カルチャープログラム
バーチャルプログラム



月曜日	火曜日				水曜日				木曜日				金曜日	土曜日				日曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブフィールド	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブフィールド	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブフィールド	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブフィールド	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブフィールド	プール
10:00																					
10:30	10:20~ 太極拳 45分 Kai		10:20~ ボディ コンバット 30分	10:30~ アクアピクス 45分 田辺	10:20~ アースヨガ 45分 今清水		10:20~ ボディ バランス 30分	10:15~ アクアピクス 45分 松田珠	10:20~ 太極拳 45分 松田博		10:20~ barre 30分	10:30~ ウォーキング& はじめてのクロール 初級 45分 内田	10:30~ ボディバランス FX 45分 飯塚			10:20~ ジャズダンス 初級 45分 鈴木					
11:00																					
11:30	11:25~ コアトレ& ストレッチ 35分 松浦	11:10~ 温活 リラククスヨガ 45分 藤原	11:20~ CORE 30分	11:30~ 平泳ぎ (初級) 30分 中村	11:25~ アラ 45分 澤野	11:15~ フリースタイル ヨガ 45分 小田原	11:20~ CORE 30分	11:20~ エアロピクス (初級) 45分 富澤	11:15~ アースヨガ 45分 今清水	11:15~ 太極拳 剣 50分 松田	11:15~ 有料 プライベート レッスン ※1レーン使用	11:30~ きれいに泳ぐに 泳ぐ 45分 内田	11:35~ Jビキニヨガ エアロ 45分 田辺	11:30~ 骨盤 ストレッチ 45分 田口	10:15~ キッズ スイミング スクール	11:25~ ボディパンプ 45分 村越 ★	10:15~ キッズ スイミング スクール	10:15~ キッズ スイミング スクール			
12:00																					
12:30	12:20~ ハタヨガ 45分 北村	12:25~ ボディ コンバット 30分 石川	12:20~ ボディ バランス 30分	12:10~ クロール 30分 中村	12:30~ かんたん サーキット トレーニング 45分 今清水	12:30~ ボディ コンバット 45分 中村 ★	12:25~ フラ 60分 澤野	12:25~ パタフライ (初級) 30分 太田	12:25~ ZUMBA 45分 TAKUYA	12:40~ ボディパンプ 30分 村越 ★	12:25~ 有料 プライベート レッスン ※1レーン使用	12:25~ 有料 プライベート レッスン ※1レーン使用	12:40~ リラククス ヨガ 45分 飯塚		10:15~ キッズ スイミング スクール	12:30~ コアトレ& ストレッチ 45分 松浦					
13:00																					
13:30	13:25~ シバム 45分 今清水	13:30~ アロマヨガ 45分 太田	13:20~ ボディ コンバット 30分	13:30~ 成人スイミングス クール 初級60分 太田	13:35~ ボディ パンプ 45分 村越★		13:05~ 肩凝り (中級) 30分 太田	13:30~ ウェーブヨガ 45分 渡邊	13:30~ RPM 30分 村越 ★		13:15~ ボディ バランス 30分	12:25~ 有料 プライベート レッスン ※1レーン使用	13:50~ ボディ パンプ 45分 中村 ★		13:20~ フロアヨガ 45分 入澤	13:40~ エアロピクス 初級 45分 小早川					
14:00																					
14:30	14:30~ ボディ BALIST 45分 飯塚				14:40~ ボディ バランス 45分 松浦		14:00~ 成人スイミングス クール 60分 石川	14:00~ 成人スイミングス クール 60分 石川	14:35~ ヨガピラ 45分 渡邊		14:15~ CORE 30分	[担当] 田辺 内田	14:45~ 有料 プライベート レッスン ※1レーン使用	15:00~ お楽しみ レスミルズ 45分 インストラクター	15:00~ RPM 45分 中村 ★	14:30~ シバム 30分	14:40~ リラククス ヨガ 45分 入澤	15:10~ クロール初級 30分 太田	14:30~ コアトレ& ストレッチ 45分 松浦	14:30~ コアトレ& ストレッチ 45分 松浦	
15:00																					
15:30																					
16:00																					
16:30																					
17:00																					
17:30																					
18:00																					
18:30																					
19:00																					
19:30	19:20~ ピラティス 45分 小島				19:30~ ボディコンバット 30分 塚本	19:00~ ピラティス 45分 大熊	19:40~ GHT (カーディオ) 30分	19:20~ シバム 30分 飯塚	19:30~ ヨガ トレーニング 45分 大島	19:40~ CORE 30分	19:15~19:45 有料 プライベート レッスン ※1レーン使用	17:55~ おまかせ中級 30分 伊勢	18:00~ シバム 30分	17:45~ SPRINT 30分 村越 ★	19:00 CLOSE	19:00 CLOSE	19:00 CLOSE	19:00 CLOSE	19:00 CLOSE		
20:00																					
20:30	20:20~ ボディ アタック 45分 村越 ★	20:20~ リラククス ヨガ 45分 飯塚	20:00~ シバム 30分	20:00~ アクアピクス 初級30分 塚本	20:15~ ボディパンプ 45分 村越 ★	20:10~ スロー ヴィンヤサ 45分 塚本	20:40~ CORE 30分	20:00~ 平泳ぎ (中級) 30分 太田	20:05~ ボディ コンバット 45分 中村 ★	20:35~ パワーヨガ 45分 小野	20:40~ ボディ バランス 30分	20:00~ パタフライ (初級) 30分 太田	20:00~ ボディ コンバット 45分 塚本	20:40~ フィンスイム 45分 太田							
21:00																					
21:30	21:25~ ボディ コンバット 30分 石川	21:25~ SPRINT 30分 村越 ★	21:00~ ボディ コンバット 30分	20:40~ スイム1000 45分 塚本	21:15~ ボディ アタック 45分 村越 ★	21:15~ CORE 30分 中村 ★	21:10~ RPM 45分 中村 ★														
22:00																					

プログラム休講日

プログラム休講日

- 5月23日(日) AM9:00~WEB受付開始いたします。
 - ご参加の際はプログラム開始10分前までにWEBサイトにて事前にご予約をお取りください。
 - ご参加のキャンセルはプログラム開始30分前までにキャンセルの操作をお願いします。
 - バーチャルプログラムは予約不要となりますが、全クラス6名定員とさせていただきます。
 - スタジオへの入室はプログラム開始10分前、もしくはインストラクターの指示があった後ご入室ください。
 - レッスンの途中参加および、途中退室はご遠慮ください。
 - ウェープリングの貸し出しは25本までとなります。
 - スタジオ入場の際は必ず手指消毒のご協力をお願い致します。
 - ソーシャルディスタンス確保のため、床面の枠内でのご参加をお願いします。
 - インストラクターの体調不良により、急な休講となる場合がございます。
 - プールレッスンは、最大3コース使用させていただきます。
- 開始5分前よりコース準備の為、使用不可となりますのでご了承ください。

22:30 CLOSE