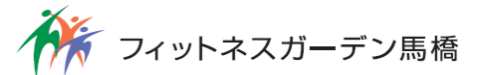


# 2021年9月～プログラムスケジュール

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	■定員/26名 10:20~ 太極拳 45分 Kai		■定員/26名 10:20~ ボディ コンバット 30分	■定員/30名 10:30~ アクアピクス 45分 田辺	■定員/26名 10:20~ アースヨガ 45分 今清水		■定員/30名 10:20~ ボディ バランス 30分	■定員/30名 10:15~ アクアピクス 45分 松田珠	■定員/26名 10:20~ 太極拳 45分 松田博		■定員/26名 10:20~ barre 30分	■有料クラス 10:30~ ウォーキング& はじめてのクロール 初級 45分 内田	■定員/26名 10:30~ ベーシックヨガ 45分 田口				■定員/26名 10:20~ ジャズダンス 初級 45分 鈴木							
11:00																								
11:30	■定員/26名 11:25~ コアトレ& ストレッチ 35分 松浦	■定員/11名 11:10~ 温活 リラクゼーション 45分 藤原	■定員/11名 11:20~ CORE 30分	■定員/15名 11:30~ 平泳ぎ (初級) 30分 中村	■定員/26名 11:25~ アラ 45分 澤野	■定員/11名 11:15~ フリースタイル ヨガ 45分 小田原	■定員/11名 11:20~ CORE 30分	■定員/26名 11:20~ エアロピクス (初級) 45分 富澤	■定員/26名 11:15~ アースヨガ 45分 今清水	■定員/11名 11:15~ 太極拳 剣 50分 松田	■有料クラス 11:30~ きれいに泳ぐに 泳ぐ 45分 内田	■有料クラス 11:30~ きれいに泳ぐに 泳ぐ 45分 内田	■定員/26名 11:35~ Jビキニヨガ エアロ 45分 田辺	■定員/11名 11:30~ 骨盤 ストレッチ 45分 田口			■定員/26名 11:25~ ボディパンプ 45分 スタッフ★			■定員/26名 10:15~ キッズ スイミング スクール	■定員/26名 10:15~ キッズ スイミング スクール	■定員/26名 10:15~ キッズ スイミング スクール		
12:00																								
12:30	■定員/26名 12:20~ コアトレ 45分 北村	■定員/11名 12:25~ ボディ コンバット 30分 石川	■定員/11名 12:20~ ボディ バランス 30分	■定員/15名 12:10~ クロール (中級) 30分 中村	■定員/26名 12:30~ かんたん サーキット トレーニング 45分 今清水	■定員/11名 12:30~ ボディ コンバット 45分 中村★	■有料クラス 12:25~ フラ 60分 澤野	■定員/15名 12:25~ バタフライ (初級) 30分 太田	■定員/26名 12:25~ ZUMBA 45分 TAKUYA	■定員/11名 12:40~ ボディパンプ 30分 初級★		■有料クラス 12:25~ 有料 プライベート レッスン ※1レーン使用 [担当] 田辺 内田	■定員/26名 12:40~ コアトレ & ストレッチ 45分 松浦				■定員/26名 13:20~ フロアヨガ 45分 入澤			■定員/26名 13:40~ エアロピクス 初級 45分 小早川				
13:00																								
13:30	■定員/26名 13:25~ シバム 45分 今清水	■定員/11名 13:30~ アロマヨガ 45分 太田	■定員/11名 13:20~ ボディ コンバット 30分	■有料クラス 13:30~ 成人スイミング スクール 初級60分 太田	■定員/26名 13:35~ ボディ パンプ 45分 中村★		■有料クラス 14:00~ CORE 30分	■定員/26名 14:00~ 成人スイミング スクール 60分 石川	■定員/26名 13:30~ ウェーブヨガ 45分 渡邊	■定員/11名 13:30~ RPM 30分 初級★			■定員/26名 13:50~ ボディ パンプ 45分 中村★				■定員/11名 13:20~ フロアヨガ 45分 入澤			■定員/26名 14:30~ コアトレ & ストレッチ 45分 松浦				
14:00																								
14:30	■定員/26名 14:30~ コアトレ 30分 松浦				■定員/26名 14:40~ ボディ バランス 45分 松浦				■定員/26名 14:35~ ヨガピラ 45分 渡邊												■定員/30名 14:30~ アクアピクス 30分 太田			
15:00																								
15:30																								
16:00																								
16:30																								
17:00																								
17:30																								
18:00																								
18:30																								
19:00																								
19:30																								
20:00																								
20:30	■定員/26名 20:00~ ZUMBA 45分 小早川	■定員/11名 19:40~ ボディバランス 30分 中村	■定員/11名 20:00~ シバム 30分	■定員/15名 20:40~ スイム1100 45分 スタッフ	■定員/26名 19:30~ ボディコンバット 30分 石川	■定員/11名 19:20~ ピラティス 45分 大熊	■定員/15名 19:40~ GHT (カーディオ) 30分	■定員/15名 20:00~ 平泳ぎ (中級) 30分 太田	■定員/26名 19:25~ バランス 30分 新井	■定員/11名 19:30~ ヨガ トレーニング 45分 大盛	■定員/15名 20:00~ ボディ コンバット 45分 新井★		■定員/15名 20:40~ ボディ バランス 30分											
21:00	■定員/26名 21:05~ ボディ コンバット 45分 中村★	■定員/11名 21:15~ スプリント 30分 村越			■定員/26名 20:15~ ボディパンプ 45分 村越★	■定員/11名 20:30~ スロー ヴィンヤサ 45分 根本	■定員/15名 20:40~ CORE 30分	■定員/15名 20:00~ クロール (初級) 30分 太田	■定員/15名 20:10~ ボディ コンバット 45分 新井★	■定員/11名 20:35~ パワーヨガ 45分 小野	■定員/15名 20:40~ ボディ バランス 30分		■定員/15名 20:40~ フィンスイム 45分 太田											
21:30					■定員/26名 21:15~ ボディ アタック 45分 村越★				■定員/15名 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

**■8月22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。**  
**■キャンセルの際はプログラム開始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等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

20:00 CLOSE

19:00 CLOSE