

スタジオ レッスンスケジュール 《 2021/3～ 》

| | 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | | 日 | |
|--------|--|------------------------------------|------------------------------------|---------------------|---|----------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|-----|
| | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール |
| 10:00 | おはよう体操 スタッフ 10:10～10:20 | | おはよう体操 スタッフ 10:10～10:20 | | おはよう体操 スタッフ 10:10～10:20 | | おはよう体操 スタッフ 10:10～10:20 | | おはよう体操 スタッフ 10:10～10:20 | | おはよう体操 スタッフ 10:10～10:20 | | おはよう体操 スタッフ 10:10～10:20 | |
| 11:00 | かんたんエアロ(初級) 谷澤 10:30～11:15 | | ランランエアロ(初級) 高田 10:30～11:15 | | 健康体操 浜田 10:30～11:15 | | コンディショニング 清田 10:30～11:15 | | ランランエアロ(初級) 内海 10:30～11:15 | | ランランエアロ(初級) 川島 10:30～11:15 | | ランランエアロ(初級) 仲村 11:30～12:15 | |
| 12:00 | リラックスヨガ 麻中 11:45～12:45 | マスターズ 11:00～12:10 | かんたんジャズダンス 石井 11:45～12:30 | 自由遊泳 12:00～13:10 | リスミグ & アロマストレッチ 浜田 11:45～12:30 | マスターズ 11:00～12:10 | ランランエアロ(初級) 清田 11:30～12:15 | 自由遊泳 12:00～14:30 | VIVA!!ラテン 内海 11:30～12:15 | 自由遊泳 12:00～13:10 ※6コースのみ | 爽快棒(30) スタッフ 12:30～13:00 | マスターズ 13:00～14:10 | リラックスヨガ(45) 本田 12:30～13:15 | |
| 13:00 | | 自由遊泳 12:20～14:30 | ベーシックステップ(中級) 和田 13:00～13:45 | | フラダンス 万条 13:15～14:00 | | シェイプエアロ(中級) 松谷 13:00～13:45 | ウオーキング 20 12:40～13:00 上田 | リラックスヨガ(45) 本田 12:30～13:15 | | マスターズ 13:00～14:10 | | リラックスヨガ(45) NAO 13:30～14:15 | |
| 14:00 | シェイプエアロ(中級) 吉原 13:30～14:15 | アクア45 シェイプ 13:15～14:00 島田 | シェイプエアロ(中級) 和田 14:15～15:00 | | ZUMBA Miki 14:30～15:15 | 自由遊泳 12:20～14:30 | リラックスヨガ(45) NAO 14:15～15:00 | | ZUMBA Yoshiko 13:45～14:30 | | 自由遊泳 14:10～17:10 | | ZUMBA 折口 14:45～15:30 | |
| 15:00 | マーシャルファイト 吉原 14:45～15:30 | | サーキットシェイプ(30) 15:15～15:45 | | リラックスヨガ(45) 本田 15:45～16:30 | | 爽快棒(30) 上田 15:30～16:00 | | ピラティス(45) 野間 14:45～15:30 | | | | ピラティス(45) 野間 14:45～15:30 | |
| 16:00 | 爽快棒(30) 島田 16:00～16:30 | | 爽快棒(30) 15:55～16:25 | | | | | | KAKU-TOH 鎌田 16:00～16:45 | | | | シェイプエアロ(中級) 折口 16:00～16:45 | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | 新型コロナウイルス感染拡大予防のため 一部時間帯が変更になっております。 ご理解の程、よろしくお願いいたします。 | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | ランランエアロ(初級) 田原 19:00～19:45 | | | | シェイプエアロ(中級) 濱崎 19:00～19:45 | | | | パンプシェイプ(30) スタッフ 17:15～17:45 | | | | 爽快棒(30) スタッフ 17:55～18:25 | |
| 20:00 | リラックスヨガ 田原 20:00～20:45 | | KAKU-TOH 鎌田 19:45～20:30 | | ベーシックステップ(初中級) 濱崎 20:00～20:45 | | | ZUMBA yoshiko 20:00～20:45 | 変更 | | | 自由遊泳 【2コース限定】 18:40～20:10 | | |
| 21:00 | ピラティス 仲村 21:00～21:45 | 自由遊泳 21:00～22:20 | セルフケア 鎌田 21:00～21:45 | 自由遊泳 20:30～22:20 | リラックスヨガ 本田 21:00～21:45 | マスターズ 20:30～21:40 | 自由遊泳 21:00～22:20 | ピラティス yoshiko 21:00～21:45 | 自由遊泳 20:30～22:20 | マスターズ 20:30～21:40 | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| ジム終了時間 | 22:30 (閉館23:00) | | 22:30 (閉館23:00) | | 22:30 (閉館23:00) | | 22:30 (閉館23:00) | | 20:30 (閉館21:00) | | 17:30 (閉館18:00) | | | |

□ のプログラムは
受講者数を25名に
制限させていただきます。
参加ご希望の方は
ジムにて開始15分
前より整理券を配
布致します。

- 祝日営業の場合は 青枠内 のスタジオプログラムで行います。
- 自由遊泳 ～ 最終プール入場時間は自由遊泳終了時間の10分前迄となります。