


# 2021/2/9～ 時短営業スタジオプログラム (定員20名)

月	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	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
10:00	10:10~10:15 おはよう体操	10:00~10:45 自由遊泳	10:10~10:15 おはよう体操	10:00~10:45 自由遊泳	10:10~10:15 おはよう体操	10:00~10:45 自由遊泳	10:10~10:15 おはよう体操	10:00~10:45 自由遊泳	10:10~10:15 おはよう体操	10:00~10:45 自由遊泳	10:10~10:15 おはよう体操	
11:00	10:30~11:15 エナジーアップ ピラティス Miki	10:55~11:55 マスターズ	10:30~11:15 MAIオリジナル MAI		10:30~11:15 やさしいパワーヨガ 坪之内 みどり	10:55~11:55 マスターズ	10:30~11:15 ストリートダンス 阿部 真佐美		10:30~11:15 健康体操 声田 ひとみ		10:30~11:15 パワーエアロ 松谷 真由美	
12:00	11:30~12:15 ZUMBA Miki		11:30~12:15 ZUMBA MAI		11:35~12:20 パワーエアロ 森 万佐子		11:30~12:15 マーシャル YU-RI		11:45~12:30 シェイプエアロ 松谷 真由美		11:30~12:00 バーニングボクシング 松谷 真由美	
13:00	12:45~13:30 健美操 棒田 寿代	12:15~12:45 ウォーキング 川辺 鈴子	12:40~13:25 ディスコダンス エクササイズ Miki	12:30~13:00 アクアピクス 坪之内みどり	12:40~13:25 ピラティス 岡本 菊美	12:15~12:45 アクアピクス 川辺 鈴子	12:30~12:50 ストレッチボール スタッフ	12:30~13:00 アクアピクス 坪之内みどり		12:00~13:50 自由遊泳		12:00~13:00 マスターズ
14:00	14:30~15:15 アロマストレッチ 浜田 薫	12:55~13:25 アクアピクス 川辺 鈴子	13:40~14:25 やさしいヨガ 坪之内 みどり	12:00~15:00 自由遊泳	13:45~14:35 スポーツボイス45 東 麻美	12:55~13:25 ウォーキング 川辺 鈴子	13:30~14:15 ヒーリングストレッチ 坪之内 みどり		13:00~13:45 フィーリングヨーガ NAO		13:15~14:00 リラックス&ケア 声田 ひとみ	
15:00	15:35~16:20 コアシェイプ 森 万佐子	12:00~15:00 自由遊泳	14:50~15:35 健康体操 鮫島 婦雄子		14:55~15:40 エアロ&ストレッチ 声田 ひとみ 初中級	12:00~15:00 自由遊泳	14:35~15:20 ZUMBA CHIE	12:00~15:00 自由遊泳	14:15~15:00 サーキット トレーニング'45 鮫島 婦雄子		14:20~15:05 コンビネーション 声田 ひとみ	13:00~17:00 自由遊泳
16:00			15:55~16:40 ミドルステップ 宮崎 智恵		16:00~16:45 ハワイアンフラ 高原 久美子		15:40~16:25 リラックスヨガ CHIE		15:20~16:05 やさしいエアロ 鮫島 婦雄子		15:30~15:50 ストレッチボール 谷口 真央	15:00~15:30 アクアピクス 川辺 鈴子
17:00	17:00~17:45 ピラティス 岡本 菊美		17:00~17:45 コンディショニング &トレーニング 鮫島 婦雄子				16:40~17:25 エンジョイエアロ 声田 ひとみ		16:20~16:45 ストレッチボール スタッフ		16:15~17:00 太極拳 石見 友子	
18:00			18:00~18:45 かんたんステップ 鮫島 婦雄子		17:15~18:00 かんたんステップ 宮崎 智恵		18:00~18:45 ハワイアンフラ 高原 久美子		18:00~18:45 ミドル コンビネーション 宮崎 智恵 中級			
19:00					18:15~19:00 シェイプエアロ 宮崎 智恵					17:30~19:00 アスリート		
20:00				19:30~20:30 自由遊泳						自由遊泳		
21:00				19:30~20:30 マスターズ								

スタジオレッスンはケガや体調不良等を除いて途中退出はできません。

 初めての方でもご参加いただけます

 レッスン時間変更箇所

祝日営業の際は、赤枠内での営業となります。

その他詳細につきましては別紙ポスター「スタジオ利用案内」をご覧ください。

自由遊泳のコースが  
3コースから2コースへ  
変更になります。  
予め、ご了承ください。