

# スタジオ レッスンスケジュール 《 2020/7/1(水) ~ 》

	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	マスターズ	ランランエアロ(初級) 谷川原 10:30~11:15		健康体操 浜田 10:30~11:15	マスターズ	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	リラクソヨガ 麻中 11:45~12:45	自由遊泳 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	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	ランランエアロ(初級) 仲村 11:30~12:15	爽快棒(20) 12:25~12:45	マスターズ 13:00~14:10	
13:00	シェイプアップエアロ(中級) 吉原 13:30~14:15	自由遊泳 12:20~14:30	ベ-シックステップ(中級) 和田 13:00~13:45	自由遊泳 12:20~14:30	フラダンス 万条 13:15~14:00	マスターズ	アキア30 ウォーキング 12:30~13:00 羽田野 13:00~13:45	自由遊泳 12:20~14:30	シェイプアップエアロ(中級) 松谷 13:00~13:45	アキア45 シェイプ 13:30~14:15 羽田野	爽快棒(20) 12:55~13:15	マスターズ 13:00~14:10		
14:00	マーシャルファイト 吉原 14:45~15:30	自由遊泳 12:20~14:30	シェイプアップエアロ(中級) 和田 14:15~15:00	自由遊泳 12:20~14:30	ZUMBA Miki 14:30~15:15	マスターズ	リラクソヨガ(45) NAO 14:15~15:00	自由遊泳 12:20~14:30	リラクソヨガ(45) NAO 13:45~14:30	アキア45 シェイプ 13:30~14:15 羽田野	爽快棒(20) 12:55~13:15	マスターズ 13:00~14:10		
15:00	爽快棒(30) 島田 16:00~16:30	自由遊泳 12:20~14:30	パンプシェイプ(30) 5:15~15:45	自由遊泳 12:20~14:30	リラクソヨガ(45) 本田 15:45~16:30	マスターズ	爽快棒(30) 羽田野 15:30~16:00	自由遊泳 12:20~14:30	ピラティス(45) 野間 14:45~15:30	アキア45 シェイプ 13:30~14:15 羽田野	爽快棒(20) 12:55~13:15	マスターズ 13:00~14:10		
16:00	爽快棒(30) 島田 16:00~16:30	自由遊泳 12:20~14:30	爽快棒(30) 15:55~16:25	自由遊泳 12:20~14:30	リラクソヨガ(45) 本田 15:45~16:30	マスターズ	爽快棒(30) 羽田野 15:30~16:00	自由遊泳 12:20~14:30	ZUMBA Yoshiko 13:45~14:30	アキア45 シェイプ 13:30~14:15 羽田野	爽快棒(20) 12:55~13:15	マスターズ 13:00~14:10		
17:00	爽快棒(30) 島田 16:00~16:30	自由遊泳 12:20~14:30	爽快棒(30) 15:55~16:25	自由遊泳 12:20~14:30	リラクソヨガ(45) 本田 15:45~16:30	マスターズ	爽快棒(30) 羽田野 15:30~16:00	自由遊泳 12:20~14:30	リラクソヨガ(45) NAO 13:45~14:30	アキア45 シェイプ 13:30~14:15 羽田野	爽快棒(20) 12:55~13:15	マスターズ 13:00~14:10		
18:00	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; display: inline-block;">                     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、よろしくお願い致します。                 </div>													
19:00	ランランエアロ(初級) 田原 19:00~19:45	自由遊泳 21:00~22:20	KAKU-TOH 鎌田 19:45~20:30	自由遊泳 20:30~22:20	シェイプアップエアロ(中級) 谷川原 19:00~19:45	マスターズ 20:30~21:40	パンプシェイプ(30) 羽田野 19:15~19:45	自由遊泳 21:00~22:20	パンプシェイプ(30) 羽田野 19:15~19:45	自由遊泳 18:40~20:10	爽快棒(30) スタッフ 17:55~18:25	マスターズ 20:30~21:40		
20:00	リラクソヨガ 田原 20:00~20:45	自由遊泳 21:00~22:20	KAKU-TOH 鎌田 19:45~20:30	自由遊泳 20:30~22:20	マーシャルファイト 谷川原 20:00~20:45	マスターズ 20:30~21:40	ZUMBA yoshiko 20:00~20:45	自由遊泳 21:00~22:20	ZUMBA yoshiko 20:00~20:45	自由遊泳 18:40~20:10	爽快棒(30) スタッフ 17:55~18:25	マスターズ 20:30~21:40		
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	リラクソヨガ 本田 21:00~21:45	マスターズ 20:30~21:40	アキア シェイプ 21:00~21:30 島田	自由遊泳 21:00~22:20	ピラティス yoshiko 21:00~21:45	自由遊泳 18:40~20:10	爽快棒(30) スタッフ 17:55~18:25	マスターズ 20:30~21:40		
22:00		自由遊泳 21:00~22:20		自由遊泳 20:30~22:20		マスターズ 20:30~21:40		自由遊泳 21:00~22:20		自由遊泳 18:40~20:10		マスターズ 20:30~21:40		
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)			

- 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。プール自由遊泳は **11:30 ~ 17:00** となります。
- 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。

のプログラムは受講者数を**20名**に制限させて頂きます。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。