

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 11:00~12:10	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 11:00~12:10	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) 仲村 11:30~12:15		ハワイアンフラ 川島 10:30~11:15	
12:00	リラクソヨガ 麻中 11:45~12:45	自由遊泳 12:20~14:30	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	自由遊泳 12:00~14:30	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	
13:00	シェイプアップエアロ(中級) 吉原 13:30~14:15	アキラ45 シェイプ 13:15~14:00 島田	ベーシックステップ(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	アキラ30 ウォーキング 12:30~13:00 羽田野	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	アキラ45 シェイプ 13:30~14:15 羽田野	リラクソヨガ(45) 本田 12:30~13:15	自由遊泳 12:00~13:10	爽快棒(20) 12:25~12:45	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		シェイプアップエアロ(中級) 和田 14:15~15:00		ZUMBA 原田 14:30~15:15		リラクソヨガ(45) NAO 14:15~15:00		ZUMBA Yoshiko 13:45~14:30	リラクソヨガ(45) NAO 13:30~14:15		爽快棒(20) 12:25~12:45		
15:00			パンプシェイプ(30) 5:15~15:45		リラクソヨガ(45) 本田 15:45~16:30		爽快棒(30) 羽田野 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		ZUMBA 折口 14:45~15:30	自由遊泳 14:10~17:10	
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	爽快棒(30) 折口 16:00~16:45		シェイプアップエアロ(中級) 折口 16:00~16:45		
17:00														
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、 赤字の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		ZUMBA 原田 19:00~19:45		シェイプアップエアロ(中級) 谷川原 19:00~19:45		パンプシェイプ(30) 羽田野 19:15~19:45		パンプシェイプ(30) 羽田野 19:15~19:45		自由遊泳 【2コース限定】 18:40~20:10		爽快棒(30) スタッフ 17:55~18:25	
20:00	リラクソヨガ 田原 20:00~20:45		KAKU-TOH 鎌田 20:00~20:45	自由遊泳 20:30~22:20	マスターズ 20:30~21:40	マーシャルファイト 谷川原 20:00~20:45	自由遊泳 21:00~22:20	ZUMBA yoshiko 20:00~20:45						
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	アキラ 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	マスターズ 20:30~21:40					
22:00									自由遊泳 21:30~22:20					
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**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。

- 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。