

スタジオ レッスンスケジュール 《 2021/1～ 》

	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
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	
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) 高田 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		ハワイアンフラ 川島 10:30～11:15	
12:00	リラックスヨガ 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	リズミク& アロマストレッチ 浜田 11:45～12:30		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 ※6コースのみ	ランランエアロ(初級) 仲村 11:30～12:15	
13:00		アクア45 シェイブ 13:15～14:00 島田	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	ウォーキング 20 12:40～13:00 上田	ランランエアロ(初級) 清田 11:30～12:15		リラックスヨガ(45) 本田 12:30～13:15		爽快棒(30) スタッフ 12:30～13:00	
14:00	シェイブエアロ(中級) 吉原 13:30～14:15					自由遊泳 12:20～14:30	シェイブエアロ(中級) 松谷 13:00～13:45				リラックスヨガ(45) NAO 13:30～14:15	マスターズ 13:00～14:10
15:00	マーシャルファイト 吉原 14:45～15:30		シェイブエアロ(中級) 和田 14:15～15:00		ZUMBA Miki 14:30～15:15		リラックスヨガ(45) NAO 14:15～15:00		ZUMBA Yoshiko 13:45～14:30		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		サーキットシェイブ(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		爽快棒(30) スタッフ 17:55～18:25	
17:00			爽快棒(30) 15:55～16:25						KAKU-TOH 鎌田 16:00～16:45		シェイブエアロ(中級) 折口 16:00～16:45	
18:00	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; color: red;"> 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。 </div>											
19:00												
20:00	ランランエアロ(初級) 田原 19:00～19:45		KAKU-TOH 鎌田 19:45～20:30		シェイブエアロ(中級) 濱崎 19:00～19:45		ZUMBA yoshiko 19:45～20:30			自由遊泳 【2コース限定】 18:40～20:10		
21:00	リラックスヨガ 田原 20:00～20:45			マスターズ 20:30～21:40	ベーシックステップ(初中級) 濱崎 20:00～20:45			マスターズ 20:30～21:40				
22:00	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	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				
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。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。