

臨時スタジオ レッスンスケジュール 《 6/23(火)～6/30(火) 》

	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) 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		ハワイアンフラ 川島 10:30～11:15										
12:00		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	リズムング & アロマストレッチ 浜田 11:45～12:30	自由遊泳 12:20～14:30	自由遊泳 12:00～14:30	自由遊泳 12:00～14:30	自由遊泳 12:00～13:10												
13:00	リラックスヨガ(60) 麻中 11:45～12:45										サーキットシェイプ20 12:30～12:50										
14:00		アクア30 シェイプ 13:30～ 14:00 島田	サーキットシェイプ20 14:00～14:20					リラックスヨガ(45) NAO 14:15～15:00	リラックスヨガ(45) 本田 12:30～13:15		リラックスヨガ(45) NAO 13:30～14:15	マスターズ 13:00～14:10									
15:00	爽快棒(20) 15:00～15:20				パンプシェイプ(20) 15:00～15:20		爽快棒(20) 15:30～15:50		パンプシェイプ(20) 14:30～14:50		ZUMBA 折口 15:45～16:30	自由遊泳 14:10～17:10									
16:00	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px; text-align: center;"> <p>コロナウイルス感染拡大予防のため、 臨時スケジュールにて、試験的にレッスンを再開致します。 ご理解の程、よろしくお願い致します。</p> </div>																				
17:00																					
18:00	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p> 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。</p> </div>																				
19:00																					
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																
20:00	爽快棒(20) 20:15～20:35		セルフケア 鎌田 20:15～21:00		リラックスヨガ 本田 20:15～21:00		ピラティス yoshiko 20:00～20:45														
21:00		自由遊泳 21:00～22:20		自由遊泳 20:30～21:40	マスターズ 20:30～ 21:40	自由遊泳 21:00～22:20															
22:00																					
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)										

●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。