

2021/1/14～ 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	
休館日	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	10:10~10:15 おはよう体操	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		
	10:30~11:15 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	10:30~11:15 ストリートダンス 阿部 真佐美	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 芦田 ひとみ		10:30~11:15 パワーエアロ 松谷 真由美		
	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	11:30~12:15 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		
	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	12:30~12:50 パンプシェイプ 田上 春華	12:30~12:50 パンプシェイプ 田上 春華		13:00~13:45 フィーリングヨーガ NAO	12:00~13:50 自由遊泳		13:15~14:00 リラックス&ケア 芦田 ひとみ	
	13:40~14:00 パンプシェイプ 谷口真央	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		13:45~14:35 スポーツボイス45 東 麻美	13:30~14:15 ヒーリングストレッチ 坪之内 みどり	13:30~14:15 ヒーリングストレッチ 坪之内 みどり				13:00~17:00 自由遊泳		
	14:30~15:15 アロマストレッチ 浜田 薫	12:00~15:00 自由遊泳	14:50~15:35 健康体操 鮫島 婦雄子	12:00~15:00 自由遊泳	14:55~15:40 エアロ&ストレッチ 芦田 ひとみ 初中級	14:35~15:20 ZUMBA CHIE	14:35~15:20 ZUMBA CHIE		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 芦田 ひとみ	
	15:35~16:20 コアシェイプ 森 万佐子		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	15:40~16:25 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
	17:00~17:45 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 芦田 ひとみ	16:40~17:25 エンジョイエアロ 芦田 ひとみ		16:20~16:45 ストレッチボール 田上 春華			16:15~17:00 太極拳 石見 友子	
			18:00~18:45 かんたんステップ 鮫島 婦雄子		18:30~19:15 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 ハワイアンフラ 高原 久美子		18:30~19:15 ミドル コンビネーション 宮崎 智恵 中級				
										17:30~19:00 自由遊泳			

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。

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

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。