

2021/4/25～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
10:00	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	
11:00	10:30~11:15 背骨コンディショニング 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 ディスコダンス エクササイズ Miki	10:30~11:15 ディスコダンス エクササイズ Miki		10:30~11:15 健康体操 声田 ひとみ		10:30~11:15 パワーエアロ 松谷 真由美	
12:00	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	
13:00	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		12:30~13:00 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	12:30~12:55 ストレッチボール スタッフ	12:30~12:55 ストレッチボール スタッフ		13:00~13:45 フィーリングヨーガ NAO	12:00~13:50 自由遊泳		12:00~13:00 マスターズ
14:00	14:30~15:15 アロマストレッチ 浜田 薫	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	12:00~15:00 自由遊泳	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		14:15~15:00 サーキット トレーニング45 鮫島 姉雄子		13:15~14:00 リラックス&ケア 声田 ひとみ	
15:00	15:35~16:20 コアシェイプ 森 万佐子	12:00~15:00 自由遊泳	14:50~15:35 健康体操 鮫島 姉雄子		14:55~15:40 エアロ&ストレッチ 声田 ひとみ 初中級	14:35~15:20 ZUMBA CHE	14:35~15:20 ZUMBA CHE		15:20~16:05 やさしいエアロ 鮫島 姉雄子		14:20~15:05 コンビネーション 声田 ひとみ	13:00~17:00 自由遊泳
16:00			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 CHE	15:40~16:25 リラックスヨガ CHE		16:20~16:45 ストレッチボール スタッフ		15:30~15:50 ストレッチボール スタッフ	15:00~15:30 アクアピクス 川辺 鈴子
17:00	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 姉雄子			16:40~17:25 エンジョイエアロ 声田 ひとみ	16:40~17:25 エンジョイエアロ 声田 ひとみ		18:00~18:45 ミドル コンビネーション 宮崎 智恵 中級		16:15~17:00 太極拳 石見 友子	
18:00			18:00~18:45 かんたんステップ 鮫島 姉雄子		17:15~18:00 かんたんステップ 宮崎 智恵	17:40~18:25 ストリートダンス 阿部 真佐美	17:40~18:25 ストリートダンス 阿部 真佐美			17:30 自由遊泳	17:30 アスリート	
19:00					18:15~19:00 シェイプエアロ 宮崎 智恵	18:40~19:25 ハワイアンフラ 高原 久美子	18:40~19:25 ハワイアンフラ 高原 久美子					
19:30												
20:00												

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

祝日営業の際は、赤枠内での営業となります。

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。