

# 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
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 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 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 健康体操 声田 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	11:35~12:20 パワーエアロ 森 万佐子	11:30~12:15 マーシャル YU-RI		11:45~12:30 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		12:30~13:00 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	12:40~13:25 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		13:00~13:45 フイーリングヨーガ NAO		13:15~14:00 リラックス&ケア 声田 ひとみ	
	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	13:45~14:35 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		14:15~15:00 サーキット トレーニング45 鮫島 姉雄子		14:20~15:05 コンビネーション 声田 ひとみ	
	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	14:55~15:40 エアロ&ストレッチ 声田 ひとみ 初中級	14:35~15:20 ZUMBA CHIE		15:20~16:05 やさしいエアロ 鮫島 姉雄子		15:30~15:50 ストレッチボール スタッフ	
			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	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		16:20~16:45 ストレッチボール スタッフ		16:15~17:00 太極拳 石見 友子	
			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		18:00~18:45 ミドル コンビネーション 宮崎 智恵 中級			
			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	17:15~18:00 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			17:30 自由遊泳	17:30 アスリート	
					18:15~19:00 シェイプエアロ 宮崎 智恵	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					
												12:00~13:00 マスターズ
												13:00~17:00 自由遊泳
												15:00~15:30 アクアピクス 川辺 鈴子

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。