

2021年7月1日～9月30日

★タイムスケジュール★

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金	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									休 館 日					10:00		
11:00	10:30～11:00 オリジナルボディコンシャス (ピラティス) 藤本 幸代	10:20～10:50 肩こり・腰痛ケア 内田 陽子	10:30～10:45 練功十八法 10:45～11:30 太極拳 南波 奈美枝	ベビー スイミング スクール	10:30～11:15 フラダンス 松田 よしえ		10:30～11:00 リズム&ストレッチ 平田 美保	10:20～10:50 はじめて水泳 若林 舞子			子供 バレエ教室 (有料)			10:30～11:15 おまかせ水泳 (初級) 川崎 一之	11:00	
12:00	11:30～12:00 ボディバランス30 ※FX 藤本 幸代						11:30～12:15 太極拳 南波 奈美枝					ベビー スイミング スクール			12:00	
13:00	12:30～13:15 シェイプエアロ 藤本 幸代		12:00～12:30 コアクロス 内田 陽子				11:45～12:25 シンプルステップ 平田 美保				12:30～13:15 ヨガ (体) 井岡 昭子				13:00	
14:00	13:45～14:30 シェイプステップ 平田 美保	13:00～13:30 ウォーク&ジョグ 森下 即子	13:00～13:45 ヨガ (心) 三宅 美香子	13:00～13:30 平泳ぎ(初級) 堤 多佳子	13:00～13:30 コンディショニング 福神 早太	13:00～13:30 クロール(初級) 田林 みずえ	12:45～13:25 シンプルエアロ 平田 美保	13:00～13:30 アクアピクス(エンジョイ) 藤本 幸代						13:30～14:00 ボディパンプ30 井本 望美	14:00	
15:00		14:00～14:30 アクアヌードル 若林 舞子	14:15～14:45 メガダンス30 平田美保 15:15～15:45 ボディバランス30 ※ST 藤本 幸代	14:00～14:30 バタフライ(初級) 堤 多佳子	14:00～14:30 ボディアタック30 福神 早太	14:00～14:30 サーキットエクササイズ1 若林 舞子	13:55～14:40 エクストリーム55 45 平田 美保	14:00～14:45 スイミング (中級) 堤 多佳子				13:45～14:15 ボディコンバット30 堤 多佳子	ジュニア スイミング スクール	14:30～15:15 メガダンス45 井本 望美	15:00	
16:00	15:00～15:30 ボディパンプ30 井本 望美				15:00～15:45 ツールエクササイズ 新田 ひろみ						14:45～15:30 ZUMBA JUNKO	ジュニア スイミング スクール		15:45～16:15 ボディアタック30 福神 早太	16:00	
17:00	ジュニア ダンス スクール	ジュニア スイミング スクール	ジュニア ダンス スクール	ジュニア スイミング スクール		ジュニア スイミング スクール						16:00～16:30 ボディジャム30 藤本 幸代	ジュニア スイミング スクール		16:45～17:30 パワーステップ 福神 早太	17:00
18:00	ジュニア ダンス スクール	ジュニア スイミング スクール	ジュニア ダンス スクール	ジュニア スイミング スクール	ジュニア 体操教室	ジュニア スイミング スクール					17:00～17:45 ボディバランス45 ※ST 藤本 幸代	ジュニア スイミング スクール			18:00	
19:00															19:00	
20:00	19:15～19:45 ASUWAサーキット 新田 ひろみ 20:15～20:30 コアクロス15 三宅 獵太	19:30～20:00 バタフライ(初級) 堤 多佳子 20:30～21:00 ウォーク&ジョグ 高谷 菜月	19:15～20:00 ボディジャム45 藤本 幸代	19:45～20:15 アクアヌードル 堤 多佳子 20:45～21:30 スイミング (中級) 堤 多佳子	19:30～20:00 メガダンス30 井本 望美 20:30～21:15 シェイプステップ 平田 美保	19:30～20:00 おまかせ水泳 奥山 尚文 20:30～21:15 マスターズスイム (初中級) 奥山 尚文	19:30～20:15 ボディパンプ45 井本 望美	19:30～20:00 はじめて水泳 山本 陸斗 20:30～21:00 クロール(初級) 山本 陸斗							20:00	
21:00															21:00	
22:00	21:00～21:45 ボディコンバット45 堤 多佳子														22:00	
23:00															23:00	

定員:15名
ポール貸出:11本

7月 背泳ぎ
8月 平泳ぎ
9月 バタフライ

新型コロナウイルス感染予防対策

※換気・消毒のため、プログラムはスタジオ(30分)・プール(30分)の間隔を空けております。

※整理券を配布し、人数制限させていただきます。

詳しくは、別途案内にてご確認ください。

※感染予防のため、スタッフはマスク・フェイスシールドを着用しております。お客様もマスクの着用にご協力ください。