

# 2021年 7月1日~9月30日

# 臨時タイムスケジュール

## スタジオプログラム

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
9:00	第一部 整理券配布 9:00~12:00				土日第一部 9:00~14:00			
10:00	インナートレーニング 9:30~10:15 原	シンプリーエアロ 9:30~10:15 原	ヨガ 9:30~10:15 皆川	(無料)ホールストレッチ 9:30~10:00 スタッフ	ヨガ 9:45~10:30 月岡	ボディパンプ45 10:00~10:45 荒川	シェイプエアロ 10:30~11:15 永島	
11:00	太極拳 11:00~11:45 早川(真)	フラエクササイズ 11:00~11:45 マカナ	健康体操ベルビック 11:00~11:45 村田	シンプリーエアロ 11:00~11:45 武市	サーキット 11:00~11:45 月岡	シンプリーヨガ45 11:30~12:15 恩田	ヨガ 11:45~12:30 中村	
12:00	第二部 整理券配布 12:00~17:00							
13:00					ボディコンバット45 12:30~13:15 五百部	ゆらぎ体操 13:00~13:45 早川(み)		
14:00	バレトン 13:30~14:15 永島	シェイプエアロ 13:30~14:15 金子	ボディコンシャス 14:00~14:45 鈴木(静)	健康体操ベルビック 13:30~14:15 岡本	土日第二部 14:00~最終レッスンまで			
15:00	ズンバ 15:00~15:45 小林	ボディパンプ45 14:45~15:30 恩田	ボディコンシャス 14:00~14:45 鈴木(静)	ボディコンシャス 14:15~15:00 永島	ボディコンバット45 14:30~15:15 矢田部	健康体操ベルビック 15:15~16:00 岡本	ポディアタック45 14:30~15:15 矢田部	
16:00		(有料)スポーツリズム トレーニング 16:00~16:45 ※幼児向け	ポディアタック45 15:30~16:15 関口	ヨガ 15:15~16:00 大類	ボディパンプ45 15:30~16:15 関口	ポディアタック45 15:15~16:00 岡本	ポディジャム45 16:00~16:45 丸山	
17:00	第三部	(有料)スポーツリズム トレーニング 17:00~18:00 ※小学生向け	整理券配布 17:00~最終レッスンまで				ヨガ 16:45~17:30 月岡	
18:00							ボディコンバット45 17:30~18:15 丸山	
19:00			健康体操ベルビック 19:00~19:45 岡本	ズンバ 18:45~19:30 永島		ポディジャム45 18:45~19:30 五百部		
★ 祝日営業(9:00~21:00)の場合、上記プログラムまで実施 ★								
20:00	ヨガ 19:30~20:15 月岡				ヨガ 19:30~20:15 大類			
21:00	ボディパンプ45 20:45~21:30 荒川	ボディバランス45 20:30~21:15 矢田部	ボディコンバット45 20:30~21:15 丸山	シェイプエアロ 20:00~20:45 永島				
22:00								
23:00								

## プールプログラム

曜日	月	火	水	木	金	土	日
9:00		第1・3・5週 ストレッチ&ウォーク 第2・4週 脂肪バイバイ					
10:00	プール初心者教室 9:45~10:15 恩田	週替わり 9:45~10:15 村田	アクアピクス45 9:45~10:30 村田				
11:00	アクアピクス30 10:30~11:00 村田	平泳ぎ初級 10:30~11:15 阿部	プール初心者教室 10:45~11:15 恩田	アクアピクス45 10:30~11:00 村田	プール初心者教室 10:30~11:00 恩田		
12:00	スイミング中級 12:00~12:45 菊池	パタフライ初級 10:45~11:30 菊池	スイミング中級 11:30~12:15 菊池	スイミング初級 11:30~12:15 中山	スイミング初級 11:15~12:00 阿部		スイミング初級 11:30~12:00 荒川
13:00	マスターズ 13:00~13:45 菊池	パタフライ中級 11:45~12:30 菊池	スイミング上級 12:30~13:15 菊池	平泳ぎ中級 12:30~13:15 山田	スイミング中級 12:15~13:00 荒川	プール初心者教室 12:30~13:00 阿部	スイミング中級 12:15~12:45 山田
14:00		プール初心者教室 14:00~14:30 阿部		スイミングトレーニング 13:30~14:15 菊池	スイミング中級 13:15~14:00 荒川	スイミング初級 13:15~13:45 山田	週替わり 13:00~13:30 吉田
15:00		スイミング初級 14:45~15:15 中山	スイミング初級 15:00~15:30 山田		スイミング中級 15:00~15:30 阿部		第1・3・5週 脂肪バイバイ 第2・4週 ウォーク&ジョグ
16:00		平泳ぎ初級 15:30~16:00 阿部					
17:00							
18:00					スイミング初級 18:15~18:45 阿部		
19:00	プール初心者教室 19:00~19:30 荒川	スイミング中級 19:00~19:30 加藤	ウォーク&ジョグ 19:00~19:30 加藤	脂肪バイバイ 19:00~19:30 吉田	スイミング中級 19:00~19:30 山田		
★ 祝日営業(9:00~21:00)の場合、上記プログラムまで実施 ★							
20:00	ウォーク&ジョグ 19:45~20:15 吉田	パタフライ初級 19:45~20:15 加藤	スイミング初級 19:45~20:15 加藤	平泳ぎ初級 19:45~20:15 荒川	スイミング上級 19:45~20:15 加藤		
21:00			スイミング中級 20:30~21:00 山田	スイミング上級 20:30~21:00 荒川			
22:00							
23:00							

安全の為プログラムの途中入退場はご遠慮ください。