## 2021年 8月2日~8月22日 臨時タイムスケジュール

## スタジオプログラム

	пП		اللح	П
				// <

			1												
曜日	月	火	水	木	金	土	B	曜日	月	火	水	木	金	土	В
9:00		第一部 整理券配布	 Б 9	:00~12:00		   土日第一部 9:	00~14:00	9:00		第1・3・5週 ストレッチ&ウォーク					
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)ポールストレッチ 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	10:00	プール初心者教室 9:45~10:15 恩田 アクアビクス30	第2・4週 脂肪バイバイ	週替わり 9:45~10:15 村田 平泳ぎ初級	アクアピクス45 9:45~10:30 村田	プール初心者教室		
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	健康体操ペルビック 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	10:30~11:15 永島	11:00	10:30~11:00 村田	バタフライ初級 10:45~11:30 菊池	10:30~11:15 阿部 スイミング中級	プール初心者教室 10:45~11:15 菊池 スイミング初級	10:30~11:00 恩田 スイミング初級 11:15~12:00	_	スイミング初級
12:00	第	二部整理券配布	12:0	       O〜最終レッスンま	 で	11:30~12:15 恩田	ヨガ 11:45~12:30	12:00	スイミング中級	バタフライ中級 11:45~12:30	11:30~12:15 菊池	11:30~12:15 中山	阿部	-	11:30~12:00
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	中村	13:00	12:00~12:45 菊池 マスターズ 13:00~13:45	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 スイミング上級	プール初心者教室 12:30~13:00 阿部 スイミング初級	スイミング中級 12:15~12:45 山田 週替わり 13:00~13:30
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)	健康体操ペルビック 13:30~14:15 岡本	ボディコンシャス 14:15~15:00	早川(み) <b>土田第二部 14:00</b>	~最終レッスンまで ボディアタック45	14:00	菊池	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	13:15~14:00 荒川	13:15~13:45 山田	吉田 第1・3・5週 脂肪バイバイ
15:00	ズンバ 15:00~15:45 小林	ボディパンプ45 14:45〜15:30 恩田	ボディアタック45	ヨガ 15:15~16:00	永島 ボディパンプ45	健康体操ペルビック 15:15~16:00	14:30~15:15 矢田部	15:00		スイミング初級 14:45~15:15 中山 平泳ぎ初級	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2・4週 ウォーク&ジョグ
16:00		(有料)スポーツリズム トレーニング 16:00~16:45	15:30~16:15 関ロ	大類	15:30~16:15	岡本	ボディジャム45 16:00~16:45 丸山	16:00		15:30~16:00 阿部	<u> </u>				
17:00		※幼児向け (有料)スポーツリズム トレーニング 17:00~18:00				ヨガ 16:45〜17:30 月岡	ボディコンバット45	17:00							
18:00	_	※小学生向け ※ガダンス	健康体操ペルビック 18:15~19:00	ズンバ 18:15~19:00		ボディジャム45 18:15~19:00	17:30~18:15 丸山	18:00	子供	水泳期間	8月11日(オ	く)まで			
19:00		メガタラス 18:30〜19:00 小林	18.15~19.00 岡本	18.15~19.00 永島		18.15~19.00 五百部		19:00		休講とな	います。				
\•	この期間	<u>た</u> 一 立 0 4 フ 0	けからの敕頭	n **	- 10 <del>-</del> 1 + 1			•							

※この期間、第三部17時からの整理券配布はありません。

17時以降のレッスンも第二部12時からの配布となります。ご了承ください。

8月2日(月)~8月22日(日)まで時短営業の為、 20時までの営業となります。

安全の為プログラムの途中入退場はご遠慮ください。