

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

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～最終レッスンまで						
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	ボディコンシャス 14:15～15:00 永島	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		ヨガ 15:15～16:00 大類	ボディパンプ45 15:30～16:15 関口	健康体操ベルビック 15:15～16:00 岡本	ボディアタック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	ボディアタック45 15:30～16:15 関口				ボディジャム45 16:00～16:45 丸山
17:00		(有料)スポーツリズム トレーニング 17:00～18:00 ※小学生向け		ヨガ 16:45～17:30 月岡			ボディコンバット45 17:30～18:15 丸山
18:00			健康体操ベルビック 18:15～19:00 岡本	ズンバ 18:15～19:00 永島		ボディジャム45 18:15～19:00 五百部	
19:00		メガダンス 18:30～19:00 小林					

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	スイミング初級 11:15～12:00 阿部			
12:00	スイミング中級 12:00～12:45 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				
13:00	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	プール初心者教室 12:30～13:00 阿部		
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	スイミング上級 13:15～14:00 荒川	スイミング初級 13:15～13:45 山田	スイミング初級 11:30～12:00 荒川
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 12:15～12:45 山田
16:00		平泳ぎ初級 15:30～16:00 阿部			スイミング中級 15:00～15:30 阿部		スイミング中級 12:45～13:15 山田
17:00							週替わり 13:00～13:30 吉田
18:00							第1・3・5週 脂肪バイバイ 第2・4週 ウォーク&ジョグ
19:00							

子供水泳期間8月11日(水)まで
休講となります。

※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。