

特別タイムスケジュール

2021年1月18日～2月7日

曜日	月				火				水				木				土				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							
	Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ		Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ		Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ		Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ		Sスタジオ	Aスタジオ		Bスタジオ	Sスタジオ		Aスタジオ						
10:00																													
11:00		ボディバランス30 (バーチャル) 10:20～10:50			初級エアロ 10:30～11:15 菊島 由美子	ボディコンバット30 (バーチャル) 10:20～10:50			ヨガ 10:30～11:15 橋 文子	ステップ入門 10:30～11:15 木村 洋子											初級ステップ 10:30～11:15 村山 哲志	ボディバランス30 (バーチャル) 10:45～11:15		ベビースイミング 10:30～11:30	骨盤ヨガ 10:30～11:15 横田 光	シバム (バーチャル) 10:45～11:15	ベビースイミング 10:30～11:30		
12:00	ボディセラピー 11:00～11:45 横田 光	シバム (バーチャル) 11:10～11:40		平泳ぎ(初級) 11:00～11:30 若生 香織	初級ステップ 11:35～12:20 菊島 由美子	ボディバランス30 (バーチャル) 11:10～11:40		太極拳 10:45～11:30 手塚 明美	シェイプウォーク 11:15～11:45 古谷野 直美				初級エアロ 11:35～12:20 橋 文子	シバム (バーチャル) 11:45～12:15	機能改善 11:30～12:15 木村 洋子					初級ステップ 12:00～12:45 佐藤 有紀	ZUMBA 12:05～12:50 ONOZUKA	アロマリラククス 11:45～12:15 和地 智美	アロマリラククス 12:15～12:45 村木 萌	整	初中級エアロ 11:35～12:20 村山 哲志	アロマリラククス 11:45～12:15 和地 智美	ボディバランス 45※ST 11:35～12:20 若生 香織	シーエクサワークス (バーチャル) 11:45～12:15	
13:00		ウェーブストレッチ 12:00～12:30 小野塚 由佳		整 アクアピクス 11:50～12:20 若生 香織	レスミルズ パー 12:40～13:10 橋村 美佳	ボディパンプ30 (バーチャル) 12:00～12:30		ナチュラルヨガ 11:50～12:35 中村 道子	アクアシェイブ 12:05～12:35 古谷野 直美				初級ステップ 12:00～12:45 佐藤 有紀	ZUMBA 12:05～12:50 ONOZUKA	アロマリラククス 12:15～12:45 村木 萌					初中級エアロ 13:10～13:55 橋村 美佳	アロマリラククス 13:00～13:30 小野塚 由佳		整	ボディコンバット45 12:05～12:50 菅野 雅弘	ウエストシェイブ 12:35～13:05 小林 汰雅	ボディコンバット45 12:40～13:25 菅野 雅弘	かんたん足ひれ 12:35～13:05 若生 香織	ボディパンプ45 12:40～13:25 岡田 直也	ボディコンバット45 (バーチャル) 12:45～13:30
14:00		アロマリラククス 13:00～13:30 小野塚 由佳		フィンスイム 12:40～13:25 加賀屋 勇一郎	ピラティス 13:05～13:50 白寄 道代			HULA 13:00～13:45 中村 道子	上級スイム 12:55～13:40 加賀屋 勇一郎				初中級ステップ 13:45～14:30 佐藤 有紀	ボディバランス30 (バーチャル) 14:00～14:30					中級エアロ 14:15～15:00 橋村 美佳	ボディバランス 45※ST 14:00～14:45 若生 香織		整	ボディコンバット45 13:05～13:50 古谷野 直美	シバム (バーチャル) 13:15～13:45 小野塚 由佳	ZUMBA 13:45～14:30 YUKA	RPM45 13:45～14:30 古谷野 直美	シーエクサワークス 13:45～14:15 菅谷 智紀	ボディバランス30 (バーチャル) 14:00～14:30	
15:00					ZUMBA 14:30～15:15 河俣 ひろみ			ピラティス カルチャー スクール					ピラティス 14:50～15:35 白寄 道代	ボディコンバット30 (バーチャル) 15:00～15:30					中級エアロ 14:15～15:00 橋村 美佳				整	ボディコンバット45 14:30～15:20 菅谷 智紀	ボディパンプ30 (バーチャル) 15:00～15:30	ボディコンバット45 14:35～15:20 菅谷 智紀	ボディパンプ30 (バーチャル) 15:00～15:30		
16:00																							子ども体操教室				子ども水泳教室		
17:00																						子ども体操教室				子ども水泳教室			
18:00																						子ども体操教室				子ども水泳教室			
19:00	ボディコンバット45 18:45～19:30 菅谷 智紀	初中級ステップ 18:45～19:30 佐藤 有紀		スタイリッシュヨガ 19:00～19:45 小林 教乃	アクアピクス 19:00～19:30 犬飼 貴之	ボディパンプ45 18:45～19:30 岡田 直也	ボディステップ45 18:45～19:30 古谷野 直美	ピラティス 19:00～19:45 白寄 道代	初級4泳法 19:00～19:30 加賀屋 勇一郎	ボディアタック45 18:45～19:30 犬飼 貴之	ボディバランス 45※FX 19:00～19:45 若生 香織	ウエストシェイブ 19:00～19:30 小林 汰雅	中級4泳法 18:45～19:30 加賀屋 勇一郎	ZUMBA 18:45～19:30 KATSUE	RPM45 18:45～19:30 古谷野 直美	ボディセラピー 19:00～19:45 横田 光	アクアピクス 19:00～19:30 小林 教乃												
20:00	【スタジオWEB予約システムについて】																												
21:00	*十分な間隔をとるため、定員制となります。 (Sスタジオ 40名/Aスタジオ 16名/Bスタジオ 15名) *スタジオプログラムにご参加の際は、WEBからの予約・もしくは レッスン開始35分前から整理券配布となります。 ※詳しくは、館内掲示板にてご確認ください。 * 整 マークのあるプールプログラムは、レッスン開始15分前から プールサイドの予約表に、ロッカーキー番号をご記入ください。																												
22:00																													

●1月18日(月)～2月7日(日)の間、短縮営業とさせていただきます。
平日:10:00～20:00 / 土・日・祝日:10:00～19:00