

レッスンスケジュール 2020. 10. 1~

	火 (tue)			水 (wed)			木 (thu)			金 (fri)			土 (sat)			日 (sun)						
	アクティブ スタジオ	コンディショニング スタジオ	プール	アクティブ スタジオ	コンディショニング スタジオ	プール	アクティブ スタジオ	コンディショニング スタジオ	プール	アクティブ スタジオ	コンディショニング スタジオ	プール	アクティブ スタジオ	コンディショニング スタジオ	プール	アクティブ スタジオ	コンディショニング スタジオ	プール				
10	10:30-11:00 脂肪燃焼 中根 奈美子	10:30-11:00 使用可能	10:30-11:30 レディース メンバーズ 初中級 (スクール制:有料)	10:30-11:00 かんたんジョグ 小倉 真夕美	10:30-11:00 使用可能	10:30-11:30 レディース 初中級 (スクール制:有料)	10:30-11:00 ポディバランス 佐藤 亜希子	10:30-11:00 使用可能	10:30-11:30 レディース 初中級 (スクール制:有料)	10:30-11:00 太極拳 彭 琪芳	10:40-11:10 モビバンコア 岩崎 真由美	10:30-11:30 レディース メンバーズ 初中級 (スクール制:有料)	11:00-11:30 かんたんジョグ 星 浩一	10:45-11:30 使用可能	10:30-11:30 レディース 初中級 (スクール制:有料)	10:30-11:00 かんたんジョグ 高橋 恵美子	10:30-11:00 使用可能	10:30-11:30 マスターズ 中上級 (スクール制:有料)	10			
11	11:30-12:00 骨盤調整ヨガ 中根 奈美子	11:20-11:50 モビバンパワー 岩崎 真由美	11:30-12:30 レディース メンバーズ 上級 (スクール制:有料)	11:30-12:00 太極拳 岡村 朋子	11:20-12:05 骨盤ストレッチ 小倉 真夕美	11:30-12:30 レディース 上級 (スクール制:有料)	11:20-12:05 ZUMBA 宮本 ひろみ	11:30-12:00 使用可能	11:30-12:30 レディース 上級 (スクール制:有料)	11:30-12:00 ポディシェイブ 小倉 真夕美	11:35-12:20 ヨガ 岩崎 真由美	11:30-12:30 レディース メンバーズ 上級 (スクール制:有料)	12:00-12:30 脂肪燃焼 星 浩一	12:00-12:30 使用可能	11:30-12:30 レディース 上級 (スクール制:有料)	11:20-11:50 ロコモ美立体操 高橋 恵美子	11:20-12:00 使用可能	12:00-13:00 水泳個別指導 (有料)	11			
12	12:20-13:05 ジャズ 久宗 亜矢子	12:10-12:40 コアコンディショニング 岩崎 真由美	12:30-13:15 ピラティス 岩見 明香	12:45-13:15 使用可能	12:30-13:15 ピラティス 岩見 明香	12:45-13:15 使用可能	12:30-13:15 ポディコンバット 45 佐藤 亜希子	12:30-13:15 使用可能	12:30-13:15 ポディコンバット 45 佐藤 亜希子	12:30-13:15 使用可能	12:45-13:15 ロコモ美立体操 高橋 圭	13:00-13:45 ポディバランス 45 佐藤 亜希子	13:00-13:45 使用可能	13:00-13:45 ポディバランス 45 佐藤 亜希子	13:00-13:45 使用可能	13:00-13:45 ポディバランス 45 佐藤 亜希子	13:00-13:45 使用可能	13:15-14:15 水泳個別指導 (有料)	12			
13	13:30-14:00 バレエエクササイズ 久宗 亜矢子	13:30-14:00 使用可能	14:00-18:00 子供 スイミング スクール (スクール制:有料)	13:45-14:30 ポディエクア ストレッチ 岩見 明香	13:45-14:30 使用可能	14:00-18:00 子供 スイミング スクール (スクール制:有料)	13:45-14:30 ポディパンパ 45 佐藤 亜希子	13:45-14:30 使用可能	14:00-18:00 子供 スイミング スクール (スクール制:有料)	13:45-14:30 ベリックジョグ 高橋 圭	13:45-14:15 使用可能	14:00-18:00 子供 スイミング スクール (スクール制:有料)	14:00-18:00 子供 スイミング スクール (スクール制:有料)	14:00-18:00 子供 スイミング スクール (スクール制:有料)	14:00-18:00 子供 スイミング スクール (スクール制:有料)	14:05-14:50 ポディコンバット 45 佐藤 亜希子	13:45-14:30 使用可能	14:30-15:30 水泳個別指導 (有料)	13			
14	14:30-15:00 ピラティス 正野 加那子	14:30-15:00 使用可能	15:15-15:45 ポディパンパ バーチャル	15:15-15:45 使用可能	15:00-15:30 シバム バーチャル	15:00-15:30 使用可能	15:50-16:20 ポディバランス バーチャル	15:50-16:20 使用可能	15:35-16:05 シーエクササイズ バーチャル	15:35-16:05 使用可能	16:25-16:55 ポディパンパ バーチャル	16:25-16:55 使用可能	16:45-17:15 バレエエクササイズ 田中 絵梨	16:45-17:15 使用可能	16:45-17:15 骨盤ピナスポディ 北村 あり	16:45-17:15 使用可能	17:30-18:15 ヨガ 北村 あり	17:45-18:15 脂肪燃焼 高橋 圭	17:45-18:15 使用可能	14		
15	15:30-16:00 ポディバランス 正野 加那子	15:30-16:00 使用可能	16:15-16:45 ポディコンバット バーチャル	16:15-16:45 使用可能	17:15-17:45 シーエクササイズ バーチャル	17:15-17:45 使用可能	17:35-18:05 バレエ 田中 絵梨	17:35-18:05 使用可能	18:15-18:45 ポディエクア 北村 あり	18:15-18:45 使用可能	19:15-20:00 骨盤ピナスポディ 北村 あり	19:15-19:45 使用可能	20:30-21:15 ヨガ 北村 あり	20:30-21:15 使用可能	20:30-21:15 使用可能	20:30-21:15 使用可能	20:30-21:15 使用可能	20:30-21:15 使用可能	15			
16	16:30-17:00 シーエクササイズ バーチャル	16:30-17:00 使用可能	19:00-20:00 マスターズ 初中上級 (スクール制:有料)	17:15-17:45 シーエクササイズ バーチャル	17:15-17:45 使用可能	18:40-19:10 シバム バーチャル	18:40-19:10 使用可能	19:30-20:15 MEGADANZ 浅岡 成美	19:45-20:15 使用可能	19:15-20:00 骨盤ピナスポディ 北村 あり	19:15-19:45 使用可能	20:45-21:15 シーエクササイズ バーチャル	20:45-21:15 使用可能	20:45-21:15 使用可能	20:45-21:15 使用可能	20:45-21:15 使用可能	20:45-21:15 使用可能	20:45-21:15 使用可能	16			
17	17:20-17:50 シバム バーチャル	17:20-17:50 使用可能	20:30-21:15 ポディコンバット 45 佐藤 亜希子	20:30-21:15 使用可能	20:45-21:15 シーエクササイズ バーチャル	20:45-21:15 使用可能	20:45-21:15 使用可能	20:45-21:15 使用可能	20:45-21:15 使用可能	20:45-21:15 使用可能	20:45-21:15 使用可能	20:45-21:15 使用可能	20:45-21:15 使用可能	20:45-21:15 使用可能	20:45-21:15 使用可能	20:45-21:15 使用可能	20:45-21:15 使用可能	20:45-21:15 使用可能	20:45-21:15 使用可能	17		
18	18:15-18:45 ポディコンバット バーチャル	18:15-18:45 使用可能	20:45-21:15 使用可能	18:15-18:45 ポディバランス バーチャル	18:15-18:45 使用可能	19:00-20:00 マスターズ 初中上級 (スクール制:有料)	19:15-20:00 ポディパンパ 45 佐藤 亜希子	19:15-19:45 使用可能	19:15-20:00 骨盤ピナスポディ 北村 あり	19:15-19:45 使用可能	19:15-20:00 骨盤ピナスポディ 北村 あり	19:15-19:45 使用可能	19:15-20:00 骨盤ピナスポディ 北村 あり	19:15-19:45 使用可能	19:15-20:00 骨盤ピナスポディ 北村 あり	19:15-19:45 使用可能	19:15-20:00 骨盤ピナスポディ 北村 あり	19:15-19:45 使用可能	19:15-20:00 骨盤ピナスポディ 北村 あり	18		
19	19:15-20:00 ポディバランス 45 佐藤 亜希子	19:15-19:45 使用可能	20:45-21:15 使用可能	19:15-20:00 ポディコンバット 45 佐藤 亜希子	19:15-19:45 使用可能	20:45-21:15 使用可能	20:45-21:15 使用可能	20:45-21:15 使用可能	20:45-21:15 使用可能	20:45-21:15 使用可能	20:45-21:15 使用可能	20:45-21:15 使用可能	20:45-21:15 使用可能	20:45-21:15 使用可能	20:45-21:15 使用可能	20:45-21:15 使用可能	20:45-21:15 使用可能	20:45-21:15 使用可能	20:45-21:15 使用可能	19		
20	20:30-21:00 ポディパンパ バーチャル	20:30-21:00 使用可能	20:45-21:15 使用可能	20:30-21:15 ポディコンバット 45 佐藤 亜希子	20:30-21:00 使用可能	20:45-21:15 使用可能	20:45-21:15 使用可能	20:45-21:15 使用可能	20:45-21:15 使用可能	20:45-21:15 使用可能	20:45-21:15 使用可能	20:45-21:15 使用可能	20:45-21:15 使用可能	20:45-21:15 使用可能	20:45-21:15 使用可能	20:45-21:15 使用可能	20:45-21:15 使用可能	20:45-21:15 使用可能	20:45-21:15 使用可能	20		
21			20:45-21:15 使用可能			20:45-21:15 使用可能			20:45-21:15 使用可能			20:45-21:15 使用可能			20:45-21:15 使用可能			20:45-21:15 使用可能	21			
22	・インストラクターは映像の中に居ます。実際には居りませんのご了承ください。 ・開始時間に合わせてスタジオへご入場ください。映像を見てお楽しみください。 ・クラス中は、周囲の方と距離をあげ、会話はお控えください。			・定員人数を超えた場合は入場をご遠慮ください。 ・終了後は速やかにご退場ください。使用したマット等は消毒を壁側に立てかけてください。			・定員人数を超えた場合は入場をご遠慮ください。 ・終了後は速やかにご退場ください。使用したマット等は消毒を壁側に立てかけてください。			・定員人数を超えた場合は入場をご遠慮ください。 ・終了後は速やかにご退場ください。使用したマット等は消毒を壁側に立てかけてください。			・定員人数を超えた場合は入場をご遠慮ください。 ・終了後は速やかにご退場ください。使用したマット等は消毒を壁側に立てかけてください。			・定員人数を超えた場合は入場をご遠慮ください。 ・終了後は速やかにご退場ください。使用したマット等は消毒を壁側に立てかけてください。			・定員人数を超えた場合は入場をご遠慮ください。 ・終了後は速やかにご退場ください。使用したマット等は消毒を壁側に立てかけてください。			22

[抽選方法]
スタジオ**開始10分前**に
スタジオ内で実施致します。
抽選開始後は抽選への
ご参加はご遠慮願います。
予めご了承くださいませ。
定員に達していない場合は、
先着順とさせていただきます。

[営業時間]
曜日/開館~閉館 (スポーツ施設利用時間)
火~金/10:00~22:00 (21:45まで)
土/10:00~19:00 (18:45まで)
日/10:00~17:00 (16:45まで)

※バーチャルレッスンは抽選は行わず
先着順となります。

[定員]
アクティブスタジオ: **18名**
コンディショニングスタジオ: **9名**
赤枠の時間は、ご利用いただけます。
一度にご利用いただける人数は
最大8名様までとさせていただきます。
ご利用後は**消毒のご協力**を
お願いいたします。

※火、金、土曜日の17:00~18:00の時間はスイミングスクールで5コース使用させていただきます。予めご了承ください。