

特別タイムスケジュール

2021年1月1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				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				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 12:15～12:45 村本 萌		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			アクアピクス 11:45～12:15 犬飼 貴之	ボディバランス 45※ST 11:35～12:20 若生 香織	シーエクスワークス (バーチャル) 11:45～12:15	
13:00		ウエーブストレッチ 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45 12:40～13:25 菅野 雅弘	バレトン 12:45～13:30 佐藤 有紀	ボールエクササイズ 12:45～13:15 和地 智美	中級4泳法 12:30～13:15 加賀屋 勇一郎					ボディコンバット45 12:40～13:25 菅野 雅弘	ウエストシェイブ 12:35～13:05 小林 汰雅			かんたん足ひれ 12:35～13:05 若生 香織	ボディパン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			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							ZUMBA 13:45～14:30 YUKA	RPM45 13:45～14:30 古谷 直美				シーエクスワークス 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		ボディバランス 45※ST 14:00～14:45 若生 香織			ZUMBA 14:30～15:15 河俣 ひろみ				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												ボディコンバット45 14:35～15:20 菅谷 智紀	ボディパン30 (バーチャル) 15:00～15:30	
16:00		シバム (バーチャル) 15:15～15:45																						
17:00		ボディコンバット30 (バーチャル) 16:15～16:45																						
18:00		シバム (バーチャル) 18:00～18:45																						
19:00		スタイリッシュヨガ 19:00～19:45 小林 教乃																						
20:00	ボディアタック45 19:15～20:00 岡田 直也	初中級ステップ 19:30～20:15 佐藤 有紀		アクアピクス 19:30～20:00 犬飼 貴之	ボディパン45 19:15～20:00 岡田 直也	RPM30 19:15～19:45 古谷 直美			ボディステップ45 19:15～20:00 古谷 直美	ウエストシェイブ 19:15～19:45 小林 汰雅	HIP HOP カルチャー スクール (上級)	アクアピクス 19:30～20:00 小林 教乃	ボディコンバット45 19:15～20:00 菅谷 智紀	ラテンエアロ 19:15～20:00 KATSUE	ボディセラピー 19:00～19:45 横田 光									
21:00	ZUMBA 20:20～21:05 MIYAKO	初中級エアロ 20:35～21:20 村山 哲志			ボディコンバット45 20:20～21:05 古谷 直美	ピラティス 20:15～21:00 白寄 道代			ボディアタック45 20:20～21:05 犬飼 貴之	ボディバランス 45※FX 20:15～21:00 若生 香織	HIP HOP JAZZ 20:55～21:25 ERI		ZUMBA 20:20～21:05 KATSUE	RPM45 20:20～21:05 古谷 直美										
22:00																								

【スタジオWEB予約システムについて】

*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。

●当面の間、短縮営業とさせていただきます。 ※ジム・プールの利用時間は、閉館30分前までとなります。
 平日:10:00～22:00 / 土曜日:10:00～19:00 / 日・祝日:10:00～19:00