

特別タイムスケジュール

2020年6月

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					
	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	Bスタジオ		Sスタジオ	Bスタジオ			
10:00																								
11:00	ボディセラピー 11:00~11:30 横田 光			バタフライ・平泳ぎ (初級) 11:00~11:30 若生 香織	初級エアロ 10:30~11:00 菊島 由美子				ヨガ 11:00~11:30 橋 文子				ボディバランス30 10:45~11:15 古谷野 直美				陸モビ 10:20~10:35		背泳ぎ(初級) 11:00~11:30 若生 香織	初級エアロ 11:00~11:30 村山 哲志	ベビースイミング 10:30~11:30	ベビースイミング 10:30~11:30		
12:00	シーエクササイズ 12:00~12:30 菅谷 智紀			アクアウォーキング 12:00~12:30 若生 香織	初級ステップ 11:30~12:00 菊島 由美子			アクアシェイプ 11:30~12:00 鷹峯 佑紀		ボールエクササイズ 11:45~12:15 和地 智美			ZUMBA 11:45~12:15 ONOZUKA						アロマリラックス 12:00~12:30 村木 萌	シェイプウォーク 12:00~12:30 若生 香織	ボディバランス30 12:00~12:30 古谷野 直美	アクアウォーキング 11:45~12:15 犬飼 貴之	ボディバランス30 11:00~11:30 若生 香織	
13:00	中級エアロ 13:00~13:30 橋村 美佳				レスミルズ パー 12:30~13:00 橋村 美佳			上級スイム 12:30~13:15 加賀屋 勇一郎		ウエストシェイプ 12:15~12:45 犬飼 貴之			ボディパンプ30 12:45~13:15 菅野 雅弘						ウエーブストレッチ 12:45~13:15 小野塚 由佳	ウエーブリングヨーガ 13:00~13:30 小野塚 由佳	ボディパンプ30 12:00~12:30 岡田 直也	かんたん足ひれ 12:45~13:15 若生 香織	ボディパンプ30 13:00~13:30 菅野 雅弘	
14:00	ボディバランス30 14:00~14:30 若生 香織				ピラティス 13:15~13:45 白寄 道代																		シーエクササイズ 13:00~13:30 菅谷 智紀	
15:00					ZUMBA 14:30~15:00 河俣 ひろみ			ピラティス カルチャー スクール ※月2回実施															ZUMBA 14:00~14:30 YUKA	
16:00				子ども体操教室																				子ども水泳教室
17:00				子ども水泳教室																				子ども水泳教室
18:00																								子ども水泳教室
19:00																								子ども水泳教室
20:00	シーエクササイズ 19:15~19:45 菅谷 智紀				ボディパンプ30 19:15~19:45 岡田 直也								ボディバランス30 19:15~19:45 若生 香織						ウエストシェイプ 19:30~20:00 古谷野 直美				ファンクショナル トレーニング 19:30~20:00 菅谷 智紀	
21:00	ZUMBA 20:15~20:45 MIYAKO				ボディパンプ30 20:15~20:45 古谷野 直美								ボディパンプ30 20:15~20:45 岡田 直也											シーエクササイズ 20:15~20:45 菅谷 智紀
22:00																								

●十分な間隔をとるため、定員制となります。【 Sスタジオ 25名/Aスタジオ 12名 】

※レッスン開始30分前から、マシンジムカウンターにて整理券を配布いたします。