

レッスンスケジュール 2020.11.1~

	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	10:15-10:45 ステップ 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)	10:15-11:00 太極拳 岡村 朋子	10:20-11:05 骨盤ストレッチ 小倉 真夕美	10:30-11:30 レディース 初中級 (スクール制:有料)	10:30-11:00 筋コンディショニング 新垣 沙知子	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)	10:15-10:45 太極拳 彭 琪芳	10:25-10:55 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)	10:30-11:00 筋コンディショニング 新垣 沙知子	10:30-11:30 レディース 初中級 (スクール制:有料)	10:15-10:45 ロコモ美立体操 高橋 恵美子	10:15-11:00 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	11:10-11:55 脂肪燃焼 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)	11:25-12:10 かんたんジョグ 小倉 真夕美	11:25-12:10 使用可能	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)	11:05-11:50 ボディシェイプ 小倉 真夕美	11:20-12:05 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)	11:20-11:50 かんたんジョグ 星 浩一	11:30-12:30 レディース 上級 (スクール制:有料)	11:05-11:50 かんたんジョグ 高橋 恵美子	11:20-12:00 使用可能	11:30-12:30 マスターズ 中上級 (スクール制:有料)	11	
12	12:20-13:05 ジャズ 久宗 亜矢子	12:10-12:40 ヨガ 岩崎 真由美	12:20-13:05 使用可能	12:30-13:15 ピラティス 岩見 明香	12:30-13:15 使用可能	12:30-13:15 使用可能	12:30-13:15 ボディコンバット 45 佐藤 亜希子	12:30-13:15 使用可能	12:30-13:15 使用可能	12:10-12:55 シバム バーチャル	12:30-13:00 ロコモ美立体操 高橋 圭	12:10-12:55 脂肪燃焼 星 浩一	12:10-12:55 使用可能	12:00-12:30 レディース 上級 (スクール制:有料)	12:10-12:25 ボディバランス	12:00-13:00 水泳個別指導 (有料)	12		
13	13:30-14:00 ハレエクササイズ 久宗 亜矢子	13:30-14:00 使用可能	13:30-14:00 使用可能	13:45-14:30 ボディアクア ストレッチ 岩見 明香	13:45-14:30 使用可能	13:45-14:30 使用可能	13:45-14:30 ボディコンバット 45 佐藤 亜希子	13:45-14:30 使用可能	13:45-14:30 使用可能	13:15-14:00 ベーシックジョグ 高橋 圭	13:30-14:15 使用可能	13:15-14:00 ボディバランス 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)	13:45-13:30 ボディコンバット 45 佐藤 亜希子	12:45-13:30 使用可能	13:15-14:15 水泳個別指導 (有料)	13	
14	14:20-15:05 ピラティス 正野 加那子	14:30-15:00 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)	15:15-15:45 ボディコンバット バーチャル	15:15-15:45 使用可能	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	15:00-15:30 使用可能	14:30-15:15 パワーヨガ 内田 利子	14:40-15:10 使用可能	14:15-14:45 ボディコンバット バーチャル	14:15-15:00 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)	14:55-15:25 MEGADANZ 浅岡 成美	14:55-15:25 使用可能	14:30-15:30 水泳個別指導 (有料)	14	
15	15:30-16:00 ボディバランス 正野 加那子	15:30-16:00 使用可能	15:30-16:00 使用可能	16:15-16:45 ボディコンバット バーチャル	16:15-16:45 使用可能	16:15-16:45 使用可能	16:00-16:30 ハレエクササイズ 田中 絵梨	16:00-16:30 使用可能	16:00-16:30 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	15:35-16:05 使用可能	15:30-16:00 子供 スイミング スクール (スクール制:有料)	15:45-16:00 ボディコンバット 45 佐藤 亜希子	15:45-16:00 使用可能	15:30-16:00 子供 スイミング スクール (スクール制:有料)	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	16:30-17:00 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	17:15-17:45 使用可能	16:50-17:35 ハレ 田中 絵梨	16:45-17:15 使用可能	16:45-17:15 使用可能	16:25-16:55 ボディバランス バーチャル	16:25-16:55 使用可能	16:25-16:55 使用可能	16:15-17:00 子供 スイミング スクール (スクール制:有料)	16:50-17:20 骨盤ヒーナスボディ 北村 あり	16:20-16:35 シーエクササイズ	16:20-16:35 使用可能	16:15-17:00 子供 スイミング スクール (スクール制:有料)	16	
17	17:20-17:50 シバム バーチャル	17:20-17:50 使用可能	17:20-17:50 使用可能	18:15-18:45 ボディバランス バーチャル	18:15-18:45 使用可能	18:15-18:45 使用可能	18:00-18:30 シバム バーチャル	18:00-18:30 使用可能	18:00-18:30 使用可能	17:15-17:45 ボディコンバット バーチャル	17:15-17:45 使用可能	17:15-17:45 使用可能	17:00-17:30 子供 スイミング スクール (スクール制:有料)	17:45-18:15 脂肪燃焼 高橋 圭	17:30-18:15 ウォームヨガ 北村 あり	17:30-18:15 使用可能	[定員] アクティブスタジオ: 20名 コンディショニングスタジオ: 11名 使用可能時間をご利用いただけます。 一度にご利用いただける人数は 11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たします。	17	
18	18:15-18:45 ボディコンバット バーチャル	18:15-18:45 使用可能	18:15-18:45 使用可能	19:15-20:00 ボディコンバット 45 佐藤 亜希子	19:15-20:00 使用可能	19:15-20:00 使用可能	18:50-19:20 シーエクササイズ バーチャル	18:40-19:10 使用可能	18:40-19:10 使用可能	18:15-18:45 ボディコンバット バーチャル	18:15-18:45 使用可能	18:15-18:45 使用可能	18:15-18:45 使用可能	18:15-18:45 使用可能	18:15-18:45 使用可能	18:15-18:45 使用可能	18:15-18:45 使用可能	18	
19	19:15-20:00 ボディバランス 45 佐藤 亜希子	19:15-20:00 使用可能	19:00-20:00 マスターズ 初中上級 (スクール制:有料)	19:30-20:15 ヨガ 内田 利子	19:30-20:15 使用可能	19:30-20:15 使用可能	19:40-20:10 ボディバランス 佐藤 亜希子	19:45-20:15 使用可能	19:45-20:15 使用可能	19:15-20:00 骨盤ヒーナス ボディ 北村 あり	19:15-20:00 使用可能	19:15-20:00 使用可能	19:00-20:00 マスターズ 初中上級 (スクール制:有料)	19:15-20:00 使用可能	19:15-20:00 使用可能	19:15-20:00 使用可能	19:15-20:00 使用可能	19	
20	20:30-21:00 ボディコンバット バーチャル	20:30-21:00 使用可能	20:30-21:00 使用可能	20:45-21:15 MEGADANZ 45 佐藤 亜希子	20:45-21:15 使用可能	20:45-21:15 使用可能	20:30-21:15 MEGADANZ 浅岡 成美	20:30-21:15 使用可能	20:30-21:15 使用可能	12:10-12:25 シーエクササイズ	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	20:30-21:15 使用可能	20:30-21:15 使用可能	20	
21										12:10-12:25 ウォームヨガ 北村 あり								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。 ・開始時間までに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け、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後、元の場所にお戻しください。									[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。 ※バーチャルレッスンは抽選は行わず 先着順となります。			[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)			22

※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。