

特別タイムスケジュール

2020年7月18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	
	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	プール
10:00																						
11:00	ボディセラピー 11:00～11:45 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	太極拳 10:45～11:30 手塚 明美		ヨガ 10:45～11:30 橋 文子	ステップ入門 10:45～11:15 木村 洋子			ボディバランス 45※FX 10:45～11:30 古谷野 直美				初級ステップ 10:30～11:00 村山 哲志			ベビースイミング 10:30～11:30	骨盤ヨガ 10:30～11:15 横田 光	ベビースイミング 10:30～11:30	
12:00	ボディコンバット30 12:15～12:45 菅野 雅弘	ウエーブストレッチ 12:00～12:30 小野塚 由佳		アクアピクス 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 古谷野 直美				ボールエクササイズ 11:45～12:15 和地 智美	初級エアロ 12:00～12:30 橋 文子	ZUMBA 12:00～12:30 ONOZUKA			初中級エアロ 11:30～12:00 村山 哲志	アロマリラックス 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 11:45～12:30 若生 香織		
13:00		アロマリラックス 13:00～13:30 小野塚 由佳		フィンスイム 13:00～13:45 加賀屋 勇一郎	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		ボディパンパ30 13:00～13:30 菅野 雅弘		バレトン 12:45～13:30 佐藤 有紀		ボディコンバット30 13:00～13:30 古谷野 直美			ウエーブリングヨーガ 13:15～13:45 小野塚 由佳	ウエストシェイプ 12:45～13:15 和地 智美		かんたん足ひれ 12:45～13:15 若生 香織	ボディパンパ30 13:00～13:30 岡田 直也		
14:00	中級エアロ 14:15～14:45 橋村 美佳	ボディバランス 45※ST 14:00～14:45 若生 香織			ボディステップ30 13:30～14:00 犬飼 貴之	ピラティス 13:10～13:55 白寄 道代			初中級ステップ 14:00～14:30 佐藤 有紀				シエクワークス 14:00～14:30 菅谷 智紀			ZUMBA 14:00～14:30 YUKA	RPM30 13:45～14:15 古谷野 直美			シエクワークス 14:00～14:30 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							ボディアタック30 15:00～15:30 犬飼 貴之							ボディコンバット30 15:00～15:30 菅谷 智紀		
16:00																						
17:00																						
18:00																						
19:00																						
20:00	ボディアタック30 19:30～20:00 岡田 直也	スタイリッシュヨガ 19:00～19:45 小林 教乃		アクアピクス 19:30～20:00 犬飼 貴之	ボディパンパ30 19:15～19:45 岡田 直也	ボールエクササイズ 19:00～19:30 犬飼 貴之			ウエストシェイプ 19:00～19:30 若生 香織	HIP HOP カルチャー スクール (上級)		ボディステップ30 19:15～19:45 古谷野 直美		ボディコンバット30 19:30～20:00 菅谷 智紀		ボディセラピー 19:00～19:45 横田 光						
21:00	シエクワークス 20:30～21:00 菅谷 智紀	ZUMBA 20:15～20:45 MIYAKO			ボディコンバット30 20:15～20:45 古谷野 直美	ピラティス 20:00～20:45 白寄 道代			ボディバランス 45※FX 20:00～20:45 若生 香織			ボディアタック30 20:15～20:45 犬飼 貴之		ボディステップ30 20:30～21:00 犬飼 貴之		RPM30 20:15～20:45 古谷野 直美						
22:00																						

【 営業時間 】 ※7/19(日)～

- 平日(月～木) 10:00～22:00
- 土曜日 10:00～19:00
- 日・祝日 10:00～19:00

※当面の間、短縮営業とさせていただきます。(日曜日は通常営業)
ジム・プールの利用時間は、閉館30分前までとさせていただきます。

●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15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。