

# 2022年7月～9月スタジオタイムスケジュール

月曜	火曜		水曜		木曜		金曜		土曜		日曜	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
レズミルズバーチャルクラスに整理券は必要ございません。(定員12名となった場合は、参加をご遠慮ください)												
10:00												
10:15		バーチャル		バーチャル							バーチャル	
10:30		バーチャル		ボディバランス30 10:25~10:55		幼稚園団体指導		ヨガ 10:30~11:15 中根 奈美子		幼稚園団体指導	ボディバランス15 10:20~10:35	ストレッチ 10:25~10:40 吉川 景大
10:45	ストレッチポール 10:40~11:10 石川 早希	ボディコンバット30 10:40~11:10		骨盤ケアヨガ 10:30~11:15 野村 由美子		太極拳 10:40~11:10 吉田 真弓				ヨガ 10:30~11:30 中根 奈美子	バーチャル	正道会館 空手教室 ※4才~成人・親子 10:15~11:15
11:00				バーチャル							シバム30 10:55~11:25	お假シェイブ 11:00~11:30 袖山 悦子
11:15				ボディコンバット30 11:15~11:45		バーチャル		ピラティス入門 11:35~12:05 中根 奈美子		バーチャル		
11:30	エアロビクス初級 11:30~12:15 小山 まゆみ	ボディバランス45 11:30~12:15 石川 早希		筋コンディショニング 11:35~12:05 袖山 悦子		ヨガ 11:30~12:30 松田 明子				ボディコンバット30 11:45~12:15		ボディバランス30 11:40~12:10
11:45												
12:00											ボディコンバット30 11:45~12:15	
12:15											ボディコンバット30 11:45~12:15	
12:30												
12:45												
13:00												
13:15												
13:30												
13:45												
14:00												
14:15												
14:30												
14:45												
15:00												
15:15												
15:30												
15:45												
16:00												
16:15												
16:30												
16:45												
17:00												
17:15												
17:30												
17:45												
18:00												
18:15												
18:30												
18:45												
19:00												
19:15												
19:30												
19:45												
20:00												
20:15												
20:30												
20:45												
21:00												
21:15												
21:30												
21:45												
22:00												

緊急事態宣言、感染状況、FIAガイドライン等を考慮し、プログラムを変更する場合がございます。

# 2022年7月～9月プールタイムスケジュール

月曜	火曜日							水曜日							木曜日							金曜日							土曜日							日曜日						
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
9:30																																										
9:45																																										
10:00																																										
10:15																																										
10:30																																										
10:45																																										
11:00																																										
11:15																																										
11:30																																										
11:45																																										
12:00																																										
12:15																																										
12:30																																										
12:45																																										
13:00																																										
13:15																																										
13:30																																										
13:45																																										
14:00																																										
14:15																																										
14:30																																										
14:45																																										
15:00																																										
15:15																																										
15:30																																										
15:45																																										
16:00																																										
16:15																																										
16:30																																										
16:45																																										
17:00																																										
17:15																																										
17:30																																										
17:45																																										
18:00																																										
18:15																																										
18:30																																										
18:45																																										