

特別タイムスケジュール

2020年10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			
	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	ボディセラピー 11:00～11:45 横田 光	シバム (バーチャル) 11:00～11:30		バタフライ・平泳ぎ (初級) 11:00～11:30 若生 香織	初級エアロ 10:30～11:15 菊島 由美子	太極拳 10:45～11:30 手塚 明美			ヨガ 10:30～11:15 橋 文子	ステップ入門 10:30～11:15 木村 洋子			ボディバランス 45※FX 10:45～11:30 古谷野 直美	太極拳(入門) 11:00～11:45 高山 宗久	背泳ぎ(初級) 11:00～11:30 若生 香織		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	ベビースイミング 10:30～11:30	
12:00	ボディコンバット45 12:05～12:50 菅野 雅弘	ウェーブストレッチ 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 11:35～12:20 菊島 由美子	HULA 12:00～12:45 太田 一枝			初級エアロ 11:35～12:20 橋 文子	シバム (バーチャル) 11:45～12:15	ボールエクササイズ 11:45～12:15 和地 智美		ZUMBA 11:50～12:35 ONOZUKA	アロマリラックス 12:15～12:45 村木 萌	シェイプウォーク 12:00～12:30 若生 香織		初級エアロ 11:35～12:20 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 11:35～12:20 若生 香織	シーエクササイズ (バーチャル) 11:45～12:15	
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 12:40～13:10 橋村 美佳	ピラティス 13:05～13:50 白寄 道代			ボディバンプ45 12:40～13:25 菅野 雅弘	バレトン 12:45～13:30 佐藤 有紀			ボディコンバット45 12:55～13:40 古谷野 直美	ウェーブストレッチ 13:15～13:45 小野塚 由佳	アクアピクス 13:00～13:30 大谷津 裕子		ボディコンバット45 12:40～13:25 菅野 雅弘	ウェストシェイプ 12:35～13:05 小林 汰雅		かんたん足ひねり 12:45～13:15 若生 香織	ボディバンプ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		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				初級エアロ 13:10～13:55 橋村 美佳								ZUMBA 13:45～14:30 YUKA	RPM45 13:45～14:30 古谷野 直美		シーエクササイズ 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		シバム (バーチャル) 15:15～16:00			ZUMBA 14:30～15:15 河俣 ひろみ	シーエクササイズ (バーチャル) 14:30～15:00	ピラティス カルチャー スクール			初級ステップ 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			シバム (バーチャル) 14:15～15:00							ボディコンバット45 14:35～15:20 菅谷 智紀	ボディバンプ30 (バーチャル) 15:00～15:30	
16:00			子ども体操教室	子ども水泳教室						ボディバンプ30 (バーチャル) 15:30～16:00				ボディバンプ30 (バーチャル) 15:30～16:00									
17:00		ボディバンプ30 (バーチャル) 16:30～17:00																					
18:00																							
19:00		シーエクササイズ (バーチャル) 18:30～19:00																					
20:00	ボディアタック45 19:15～20:00 岡田 直也	シバム (バーチャル) 19:30～20:15		スタイリッシュヨガ 19:00～19:45 小林 教乃	ボディバンプ45 19:15～20:00 岡田 直也	RPM30 19:15～19:45 古谷野 直美																	
21:00	ZUMBA 20:20～21:05 MIYAKO	初級エアロ 20:35～21:20 村山 哲志																					
22:00																							

【 営業時間 】

- 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 32名/Aスタジオ 16名/Bスタジオ 15名 】

※レッスンは開始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。