

特別タイムスケジュール

2021年1月1日～3月31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		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		ボディバランス30 (バーチャル) 10:20～10:50			初級エアロ 10:30～11:15 菊島 由美子				ヨガ 10:30～11:15 橋 文子	ステップ入門 10:30～11:15 木村 洋子											初級ステップ 10:30～11:15 村山 哲志				骨盤ヨガ 10:30～11:15 横田 光	シバム (バーチャル) 10:45～11:15	ベビースイミング 10:30～11:30	
12:00	ボディセラピー 11:00～11:45 横田 光	シバム (バーチャル) 11:10～11:40			初級ステップ 11:35～12:20 菊島 由美子				初級エアロ 11:35～12:20 橋 文子	シバム (バーチャル) 11:45～12:15	機能改善 11:30～12:15 木村 洋子										初級エアロ 11:35～12:20 村山 哲志				ボディバランス 45※ST 11:35～12:20 若生 香織	レスミルズ コア (バーチャル) 11:45～12:15		
13:00					レスミルズ パー 12:40～13:10 橋村 美佳				ボディバランス 45 12:40～13:25 菅野 雅弘	バレトン 12:45～13:30 佐藤 有紀	ボールエクササイズ 12:45～13:15 和地 智美	中級4泳法 12:30～13:15 加賀屋 勇一郎									初級エアロ 13:10～13:55 橋村 美佳				ボディバランス 45※ST 12:40～13:25 菅野 雅弘	ウエストシェイプ 12:35～13:05 小林 汰雅	かんたん足ひれ 12:35～13:05 若生 香織	
14:00					ボディステップ30 13:30～14:00 犬飼 貴之				初級エアロ 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											中級エアロ 14:15～15:00 橋村 美佳				ZUMBA 14:30～15:15 河俣 ひろみ			
15:00									ピラティス 14:50～15:35 白寄 道代	ボディコンバット30 (バーチャル) 15:00～15:30																		
16:00																												
17:00																												
18:00																												
19:00																												
20:00																												
21:00																												
22:00																												

【スタジオWEB予約システムについて】

*十分な間隔をとるため、定員制となります。
 (Sスタジオ 40名/Aスタジオ 16名/Bスタジオ 15名)
 *スタジオプログラムにご参加の際は、WEBからの予約・もしくは
 レッスン開始35分前から整理券配布となります。
 ※詳しくは、館内掲示板にてご確認ください。
 ***整**マークのあるプールプログラムは、レッスン開始15分前から
 プールサイドの予約表に、ロッカーキー番号をご記入ください。

●当面の間、短縮営業とさせていただきます。 ※ジム・プールの利用時間は、閉館30分前までとなります。
 平日: 10:00～22:00 / 土曜日: 10:00～19:00 / 日・祝日: 10:00～19:00