

プール&スタジオ特別レッスンプログラム

2020.9.1~

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
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	スタジオ
9:30 水中 らくらく体操 9:50~10:35 横山 保子		9:30 やさしいエアロ 10:15~11:00 今井 昌子		9:30 さわやか 水中歩行 10:00~10:45 吉田 嘉代子		9:30 ゆっくり水中 ウォーキング 9:50~10:35 吉田 嘉代子		9:30 スリムアップ 10:00~10:30 横山 保子		9:30 いきいき体操 10:00~10:45 太田 枝里	
11 成人 水泳教室 11:00~11:45 曾根原 智子		11 成人 水泳教室 11:00~ 11:45 横山 保子	10:30~11:15 ピラティス 今井 昌子		10:45~11:30 ヨガ MANAMI		映像レッスン 太極拳 11:00~ 11:30	11 成人 水泳教室 11:00~11:45 曾根原 智子		11 成人 水泳教室 11:00~ 11:45 吉田 嘉代子	11 学童タイム 9:00~ 11:00
12 フリー		12 フリー		12 フリー		12 フリー		12 フリー		12 フリー	12 YOGA 10:10~10:55 定塚 聡子
13 さわやか水中歩行 13:00~13:45 吉田 嘉代子		13 いきいき体操 13:00~13:45 曾根原 智子	12:45~13:30 元気アップ体操 太田 枝里	13:15~14:00 痛み解消 水中歩行 曾根原 智子		13 フリー		13 さわやか水中歩行 13:00~13:45 横山 保子		13 フラエクササイズ 13:00~13:45 松田 美紀	13 13:00 いきいき体操 13:00~ 13:45 曾根原 智子
14 フリー		14 脂肪燃焼 アクア 14:00~14:45 赤川 侑香		14 フリー		14 モビバン アクア 13:45~14:30 渡辺 拓馬		14 汗かきエアロ 14:00~ 14:45 赤川 侑香	14 やさしいアクア 14:00~14:45 柄崎 千佳		14 学童タイム
15 フリー		15 フリー		15 フリー		15 フリー		15 フリー		15 フリー	15 学童タイム 13:30~16:30
16 15:45 学童タイム 16:00~19:00		16 16:00 学童タイム 16:30~18:30		16 15:45 学童タイム 16:00~19:00		16 16:00 学童タイム 16:30~18:30		16 15:45 学童タイム 16:00~19:00		16 15:45 学童タイム 16:00~19:00	16 13:00 学童タイム
19:15 成人 水泳教室 19:45~20:30 柄崎 千佳		18:30 成人 水泳教室 19:45~ 20:30 曾根原 智子		19:15 アクア 19:45~ 20:30 石川 彰子		19:15 映像レッスン 椅子空手 19:30~20:00		19:15 パワーヨガ 19:30~ 20:15 MANAMI		19:15 成人 水泳教室 19:45~20:30 吉田 嘉代子	19 18:45 映像レッスン 椅子ヨガ 19:30~20:00
20:45 フリー		20:45 フリー		20:45 フリー		20:45 フリー		20:45 フリー		20:45 フリー	19 18:15 ヨガ 17:30~ 18:15 佃 朋恵

新型コロナウイルス感染拡大防止によるスタジオ施設利用のお願い

- ・お客様同士の間隔を十分に確保する為、スタジオ定員を**20名**とさせていただきます。
- ・混雑状況により整理券を配布する場合がございます。
- ・**マスク着用**でのご参加をお願いいたします。
- ・当面の間は、運動強度、難易度がやさしいレッスンを行います。