

特別タイムスケジュール

2020年11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	整 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 <small>1.2週目 バタフライ 3.4週目 平泳ぎ</small>	整 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		整 ヨガ 10:30~11:15 橋 文子	ステップ入門 10:30~11:15 木村 洋子			整 ボディバランス 45※FX 10:30~11:00 古谷野 直美		陸モビ 10:20~10:35		整 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	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	ボディコンバット45 12:05~12:50 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	整 初級ステップ 11:35~12:20 菊島 由美子		アクアシエイブ 11:30~12:00 古谷野 直美		整 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		シエクスワークス (バーチャル) 11:30~12:00	高山 宗久	整 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	シエクスワークス (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	整 レスミルズ パー 12:40~13:10 橋村 美佳				整 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					ボディバンプ30 (バーチャル) 12:30~13:00		整 初級エアロ 11:35~12:20 村山 哲志	ウエストシェイブ 12:35~13:05 小林 汰雅		かんたん足ひれ 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			整 ボディステップ30 13:30~14:00 犬飼 貴之				整 ピラティス 13:05~13:50 白寄 道代					整 ボディバンプ45 12:40~13:25 菅野 雅弘		シバム (バーチャル) 12:30~13:00		整 初級エアロ 11:35~12:20 村山 哲志	ウエストシェイブ 12:35~13:05 小林 汰雅			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
15:00		中級エアロ 14:15~15:00 橋村 美佳			整 ZUMBA 14:30~15:15 河俣 ひろみ				整 ピラティス 13:45~14:30 佐藤 有紀					整 ボディバンプ45 12:40~13:25 菅野 雅弘		シバム (バーチャル) 12:30~13:00		整 初級エアロ 11:35~12:20 村山 哲志	ウエストシェイブ 12:35~13:05 小林 汰雅			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
16:00		シバム (バーチャル) 15:15~16:00							整 ピラティス 14:50~15:35 白寄 道代					整 ボディバンプ45 12:40~13:25 菅野 雅弘		シバム (バーチャル) 12:30~13:00		整 初級エアロ 11:35~12:20 村山 哲志	ウエストシェイブ 12:35~13:05 小林 汰雅			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
17:00		ボディバンプ30 (バーチャル) 16:30~17:00							整 ピラティス 14:50~15:35 白寄 道代					整 ボディバンプ45 12:40~13:25 菅野 雅弘		シバム (バーチャル) 12:30~13:00		整 初級エアロ 11:35~12:20 村山 哲志	ウエストシェイブ 12:35~13:05 小林 汰雅			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
18:00		ボディコンバット30 (バーチャル) 17:30~18:00							整 ピラティス 14:50~15:35 白寄 道代					整 ボディバンプ45 12:40~13:25 菅野 雅弘		シバム (バーチャル) 12:30~13:00		整 初級エアロ 11:35~12:20 村山 哲志	ウエストシェイブ 12:35~13:05 小林 汰雅			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
19:00		シエクスワークス (バーチャル) 18:30~19:00							整 ピラティス 14:50~15:35 白寄 道代					整 ボディバンプ45 12:40~13:25 菅野 雅弘		シバム (バーチャル) 12:30~13:00		整 初級エアロ 11:35~12:20 村山 哲志	ウエストシェイブ 12:35~13:05 小林 汰雅			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
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		アクアピクス 19:30~20:00 犬飼 貴之	整 ボディバンプ45 19:15~20:00 岡田 直也				整 ピラティス 19:15~19:45 古谷野 直美					整 ボディバンプ45 12:40~13:25 菅野 雅弘		シバム (バーチャル) 12:30~13:00		整 初級エアロ 11:35~12:20 村山 哲志	ウエストシェイブ 12:35~13:05 小林 汰雅			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
21:00	ZUMBA 20:20~21:05 MIYAKO	整 初級エアロ 20:35~21:20 村山 哲志			整 ボディバンプ45 20:20~21:05 古谷野 直美				整 ピラティス 20:15~21:00 白寄 道代					整 ボディバンプ45 12:40~13:25 菅野 雅弘		シバム (バーチャル) 12:30~13:00		整 初級エアロ 11:35~12:20 村山 哲志	ウエストシェイブ 12:35~13:05 小林 汰雅			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
22:00									整 ピラティス 20:15~21:00 白寄 道代					整 ボディバンプ45 12:40~13:25 菅野 雅弘		シバム (バーチャル) 12:30~13:00		整 初級エアロ 11:35~12:20 村山 哲志	ウエストシェイブ 12:35~13:05 小林 汰雅			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

【 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 40名/Aスタジオ 16名/Bスタジオ 15名 】

※整理券マークのあるプログラムは、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。