

# プログラムタイムスケジュール一覧表

30年 11月～

★ =担当・プログラム名・時間変更

火	水	木	金	土	日										
スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	
10:20~11:20 パワーヨガ 60 津野			10:20~11:05 らくらく 散歩 山田	10:20~11:05 初級エアロ 45 横嶋		10:15~11:15 健美操 60 相澤			10:20~10:50 はじめて エアロ 30 津野			10:15~ スクール ~11:00 yoko			
	11:00~ スクール ~12:00		11:15~12:15 ボディ ワーク 60 相澤			11:15~ スクール ~12:00			10:30~ らくらく 散歩 15 玉城			10:30~ スクール ~11:00 木村			
11:35~12:35 中級エアロ 60 木村			12:10~12:40 アクア ジョギング 30 田村	12:25~13:10 ZUMBA 45 Kumiko	12:25~12:55 ワンポイント 田村	12:35~13:20 はじめて ステップ &ストレッチ 45 上田	12:30~13:45 スペシャル 福谷		11:00~12:00 中級エアロ 60 服部	11:00~ スクール ~12:00		11:35~12:25 タイチ ダンス 50 山田	11:35~12:20 アクア 45 山田		
12:45~13:30 ビギナー ダンスマキ& ストレッチ 45 Kumiko			13:20~14:05 初心者 (予約制) 玉城	13:20~14:05 ボル・ド・フラ 45 Kumiko	13:05~13:35 キック &パンチ 30 山田	13:30~14:30 気功・ 太極拳 60 浦瀬 中島	13:40~14:10 アクア ジョギング 田村	12:15~13:15 ピラティス 60 yoko	12:15~12:45 ワンポイント 福谷		12:40~13:40 シェイプ キック ボックス 60 石井	12:40~13:30 ボル・ド・フラ 50 Kumiko			
13:45~14:45 ヨーガ 60 naoko			14:30~15:30 バレエ エクササイズ 60 玉井	14:30~15:30 15:45~16:15 ナースポ マスターズ への道 山田	14:30~15:30 15:45~16:15 ナースポ マスターズ への道 山田	14:40~15:40 シャン ティー ヨーガ 小野	14:30~ スクール	16:20~17:20 ヒップホップ Sweet's (低学年) 坂入 (宿泊・スクール会)	16:20~17:20 ヒップホップ Sweet's (低学年) 坂入 (宿泊・スクール会)	16:30~ スクール	13:30~14:00 アクア ジョギング 30 山田	14:00~15:00 気功・ 太極拳 60 浦瀬 中島	13:40~14:30 ヒット パレード エクササイズ Kumiko		
14:55~15:55 たのしい フラ 60 竹内	14:30~ スクール ~16:30		17:10~18:10 チアダンス 荒木 (宿泊・スクール会)		17:10~18:10 チアダンス 荒木 (宿泊・スクール会)		18:00~ スクール				18:30~ スクール	14:45~15:15 ストレッチ 30 塚本	15:20~16:20 シャン ティー ヨーガ 60 小野		
18:40~19:10 ストレッチ 30 玉城			18:40~19:10 筋コンディ ショニング 30 田村	19:20~20:20 バーオソル 60 玉井	19:20~20:20 スクール ~20:00	19:10~20:10 アロマヨガ 60 岡野	19:30~20:00 みんなで 泳ごう 玉城	18:50~19:20 ストレッチ 30 山田	18:50~19:20 スクール ~20:00	18:10~18:40 コア ストレッチ 30 山田	18:50~19:20 ポールエクサ サイズ 30 玉城	19:30~20:45 スペシャル 山田			
19:20~20:20 中級エアロ 60 増澤			20:00~20:30 アクア ジョギング 30 山田	20:20~20:20 スタート 福谷	20:05~20:15 スタート 福谷	20:20~20:50 アロマヨガ 30 岡野	20:55~21:25 癒しの ヨガ 60 板東	19:30~20:00 みんなで 泳ごう 玉城	19:30~20:00 スクール ~20:00	20:05~20:35 初心者 ・基礎 (予約制) 塚本	20:40~21:10 ワンポイント 福谷				
20:30~21:30 筋コンディ ショニング &リラクゼー ション 60 増澤			20:30~21:30 癒しの ヨガ 60 板東	20:25~20:55 アクア 30 田村		20:55~21:25 ZUMBA 30 岡野									

(-) ご注意 (-)

- ★ 月曜日は休館日となります。
- ★ スタジオへの入場は、レッスン開始5分前からとなります。
- ★ レッスン入れ替えのために、レッスンの終了・開始時間に多少ズレが生じる場合もありますが、予めご了承ください。
- ★ レッスン開始後の途中入場・途中退場は、安全管理上お断りいたしますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。
- ★ ( ) は初心者のお勧めのレッスンです。お気軽にご参加ください。
- ★ 火～金曜日 16:30～18:30 土曜日 14:30～16:30 は、スクールの為、プールはご利用になれませんので予めご了承ください。
- ★ 初心者 (基線) は、予約が必要となります。フロントにて予約用紙に名前を記入して、予約カードをお受け取りください。
- ★ \* \* は、代行でのレッスンになります。
- ★ スタジオプログラム・プールプログラムの内容についての詳細は、裏面をご覧ください。
- ★ ジムプログラムはトレジムの一角を使用します。なお、接客の都合により休講や中断となる場合がございますので、予めご了承ください。