

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	シ	ム	スタジオ	プール	シ	ム	スタジオ	プール	シ	ム	スタジオ	プール	シ	ム	スタジオ	プール	シ	ム	スタジオ	プール	シ	ム
10:20～11:20 パワーヨガ 60 津野	10:25～10:55 らくらく散歩 15 山田	10:30～ 腰痛予防 15 田村		10:20～11:05 初級エアロ 45 横嶋	10:25～10:55 らくらく散歩 15 塚本	10:30～ ストレッチ 15 玉城		10:15～11:15 健美操 60 相澤	10:25～10:55 らくらく散歩 15 田村	10:30～ ストレッチ 15 福谷		10:20～10:50 はじめて エアロ 30 津野	10:25～10:55 らくらく散歩 15 玉城	10:30～ コアトレ 15 田村		10:20～11:20 ピラティス 60 yoko	10:15～ スクール ～11:00			10:15～10:45 ストレッチ 30 木村	10:25～10:55 らくらく散歩 15 板東		
	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			11:25～12:25 中級エアロ 60 服部	11:00～ スクール ～12:00			11:00～12:00 中級エアロ 60 津野	11:00～ スクール ～12:00			11:35～12:25 タイチー ダンス 50 石井	11:35～12:20 アクア 45 山田			10:50～11:20 エアロ30 木村	11:05～11:35 アクアダンス 30 板東		
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			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				11:30～12:30 ソフト コンディ ショニング 60 木村	12:05～12:35 ★ ワンポイント 塚本		
12:45～13:30 ピチナ ダンスMX& ストレッチ 45 Kumiko	12:50～13:20 初心者 ・基礎 (予約制) 玉城			13:20～14:05 ボル・ド・ブラ 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 浦滝 中島	13:40～14:10 アクア ジョギング 田村			13:25～14:10 パレトン 45 yoko	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 浦滝 中島	13:30～ スクール ～14:30			13:40～14:30 ボル・ド・ブラ 50 Kumiko	12:45～13:15 ニスボ マスターズ への道 福谷		
13:45～14:45 ヨガ 60 naoko	14:30～ スクール ～15:30			14:30～15:30 パレエ エクササイズ 60 玉井	13:45～14:15 ニスボ 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 ～15:30											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					16:30～ スクール ～16:30							16:30～ スクール ～16:30								14:45～15:15 ★ ストレッチ 30 塚本			
								16:20～17:20 ヒップホップ Sweet's (低学年) 坂入 (情報:スクール編)													15:20～16:20 シャン ティ ー ヨー ガ 60 小野		
				17:10～18:10 チアダンス 荒木 (情報:スクール編)																			
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				19:10～20:10 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	19:00～ スクール ～19:30			18:10～18:40 コア ストレッチ 30 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			19:20～20:20 バーオソル 60 玉井	18:00～ スクール ～19:00							19:30～20:00 スロートレー ニング 30 山田	20:00～ スクール ～20:00			18:50～19:20 ボールエクサ サイズ 30 玉城	19:30～20:45 スペシャル 山田						
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	20:05～20:15 スタート 福谷			20:20～20:50 ラテン エアロ 30 岡野				20:10～21:10 シェイプ & エアロ 60 増澤	20:05～20:35 初心者 ・基礎 (予約制) 塚本										
					20:25～20:55 アクア 30 田村			20:55～21:25 ZUMBA 30 岡野					20:40～21:10 ワンポイント 福谷										

☺ 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・基礎 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。