

# プログラムタイムスケジュール一覧表

## 2020年 7月～

火		水		木		金		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
10:20-10:45 パワーヨガ① 津野	10:25-10:55 らくらく散歩 山田	10:15-10:35 初級エアロ① 横嶋	10:25-10:55 らくらく散歩 家島	10:15-10:40 中級エアロ① 服部	10:25-10:55 らくらく散歩 福谷	10:20-10:45 はじめてエアロ① 津野	10:25-10:55 らくらく散歩 小泉	10:15-10:30 ピラティス① yoko	10:00 スクール	10:15-10:45 ストレッチ 木村	10:25-10:55 らくらく散歩 板東
10:55-11:20 パワーヨガ② 津野	11:00 スクール	10:45-11:05 初級エアロ② 横嶋	11:15 スクール	10:50-11:15 中級エアロ② 服部	11:00 スクール	10:55-11:20 はじめてエアロ② 津野	11:00 スクール	10:40-10:55 ピラティス② yoko	~11:00	10:55-11:20 初級エアロ 木村	11:05-11:35 アクアダンス30 板東
11:35-12:00 中級エアロ① 木村	~12:00	11:20-11:45 ZUMBA① Kumiko	~12:00	11:25-11:50 ボディワーク① 相澤	~12:00	11:30-12:00 エンジョイエアロ 津野	~12:00	11:05-11:20 ピラティス③ yoko	11:35-12:20 アクア45 山田	11:30-11:55 ソフトコンディショニング① 木村	12:05-12:30 ソフトコンディショニング② 木村
12:10-12:35 中級エアロ② 木村	12:10-12:40 アクアジョギング30 関谷	11:55-12:20 ZUMBA② Kumiko	12:25-12:55 ワンポイント	12:00-12:25 ボディワーク② 相澤	12:30-13:45 スペシャル	12:10-12:25 ピラティス① yoko	12:15-12:45 ワンポイント	12:10-12:35 タイチーダンス② 石井	12:10-12:35 タイチーダンス① 石井	12:10-12:40 ソフトコンディショニング② 木村	12:10-12:40 ワンポイント 関谷
12:50-13:20 ZUMBA Kumiko	12:50-13:20 初心者・基礎 小泉	12:30-13:00 ボル・ド・ブラ Kumiko	13:05-13:35 キック&パンチ30 山田	12:35-13:05 健美操 相澤	13:30-13:55 山田	12:35-12:50 ピラティス② yoko	12:50-13:20 スペシャル30 福谷	12:45-13:10 シェイプキックボックス① 石井	12:50-13:15 ボル・ド・ブラ Kumiko	12:50-13:20 ニスボマスターズへの道 関谷	12:50-13:20 ニスボマスターズへの道 関谷
13:35-14:00 感じるヨガ① mamie	14:30	13:20-13:40 ステップ① 上田	13:45-14:15 ニスボマスターズへの道 山田	13:30-13:55 気功・太極拳① 及川	13:40-14:10 アクアジョギング30 福谷	13:25-13:45 パレトン① yoko	13:30-14:00 アクアジョギング30 関谷	13:20-13:45 シェイプキックボックス② 石井	13:30	13:30-13:50 ヒットパレードエクササイズ① Kumiko	13:30-13:50 ヒットパレードエクササイズ① Kumiko
14:15-14:40 感じるヨガ② mamie	14:30	13:50-14:10 ステップ② 上田	14:30-14:55 パレエエクササイズ① 玉井	14:05-14:30 気功・太極拳② 及川	14:30	13:55-14:15 パレトン② yoko	14:00-14:25 気功・太極拳① 太田	14:00-14:25 気功・太極拳① 太田	14:30	14:05-14:25 ヒットパレードエクササイズ② Kumiko	14:05-14:25 ヒットパレードエクササイズ② Kumiko
14:55-15:15 たのしいフラ① 竹内	14:30	15:05-15:30 パレエエクササイズ② 玉井	15:30	14:40-15:05 リンパヨガ① mamie	14:30	15:30	14:35-15:00 気功・太極拳② 太田	14:35-15:00 気功・太極拳② 太田	14:30	14:45-15:05 ストレッチ 関谷	14:45-15:05 ストレッチ 関谷
15:25-15:45 たのしいフラ② 竹内	14:30	15:30	15:30	15:20-15:45 リンパヨガ② mamie	14:30	15:30	15:30	15:30	14:30	14:45-15:05 ストレッチ 関谷	14:45-15:05 ストレッチ 関谷
16:30	16:30	16:30	16:30	16:20-17:20 ヒップホップ(小学生) 坂入	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30
18:40-19:00 ストレッチ 福谷	16:30	18:40-19:10 ストレッチ 玉井	19:00	19:00-19:20 リンパマッサージ 岡野	19:30-20:00 みんなで泳ごう 家島	18:40-19:00 ストレッチ① 山田	19:00	18:10-18:30 コアストレッチ 関谷	19:00	18:50-19:10 ボールエクササイズ 山田	19:30-20:45 スペシャル 福谷
19:20-19:50 中級エアロ 増澤	20:00-20:30 アクアジョギング30 福谷	19:20-19:45 パーオソル① 玉井	19:55-20:20 パーオソル② 玉井	19:30-20:00 ハタヨガ 岡野	20:10-20:40 ラテンエアロ 岡野	19:10-19:30 ストレッチ② 山田	19:30-20:00 スロートレーニング 山田	19:30-20:45 ボールエクササイズ 山田	19:00	19:30-20:45 スペシャル 福谷	19:30-20:45 スペシャル 福谷
20:10-20:35 筋コンディショニング&リラクゼーション① 増澤	20:00-20:30 アクアジョギング30 福谷	20:30-20:55 癒しのヨガ 坂東	20:25-20:55 アクア30 福谷	20:10-20:40 ラテンエアロ 岡野	20:50-21:20 中級エアロ 岡野	20:10-20:35 シェイプ&エアロ① 増澤	20:05-20:35 初心者・基礎 関谷	20:10-20:35 シェイプ&エアロ① 増澤	20:05-20:35 初心者・基礎 関谷	20:10-20:35 筋コンディショニング&リラクゼーション② 増澤	20:10-20:35 筋コンディショニング&リラクゼーション② 増澤
20:45-21:10 筋コンディショニング&リラクゼーション② 増澤	20:00-20:30 アクアジョギング30 福谷	21:05-21:30 身体に優しいヨガ 坂東	21:05-21:30 身体に優しいヨガ 坂東	20:50-21:20 中級エアロ 岡野	20:50-21:20 中級エアロ 岡野	20:45-21:10 シェイプ&エアロ② 増澤	20:40-21:10 ワンポイント 関谷	20:40-21:10 ワンポイント 関谷	20:40-21:10 ワンポイント 関谷	20:45-21:10 筋コンディショニング&リラクゼーション② 増澤	20:45-21:10 筋コンディショニング&リラクゼーション② 増澤

☺ ご注意 ☺

- ★ 月曜日は休館日となります。
- ★ スタジオのレッスンは予約制となります。(1レッスン 10人～12人程度)
- ★ ※詳細はスタジオ前の掲示板のPOP等をご確認ください。
- ★ 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。
- ★ 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。