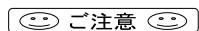


# プログラムタイムスケジュール一覧表

2020年 8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	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 関谷	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	10:20-10:45 はじめてエアロ① 津野
10:55-11:20 パワーヨガ② 津野	11:00 スクール ~12:00	10:45-11:05 初級エアロ② 横嶋	11:00 スクール ~12:00	10:50-11:15 中級エアロ② 服部	10:25-10:55 らくらく散歩 小泉
11:35-12:00 中級エアロ① 木村	11:20-11:45 ZUMBA① Kumiko	11:15 スクール ~12:00	11:25-11:50 ボディワーク① 相澤	11:00 スクール ~12:00	10:55-11:20 はじめてエアロ② 津野
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	12:00-12:25 ボディワーク② 相澤	11:30-12:00 エンジョイエアロ 津野	10:55-11:20 ピラティス① yoko
12:50-13:20 ZUMBA Kumiko	12:50-13:20 初心者・基礎 小泉	12:30-13:00 ポル・ド・プラ Kumiko	12:25-12:55 ワンポイント 家島	12:30-13:45 スペシャル 健美操 相澤	11:35-12:20 アクア45 山田
13:35-14:00 感じるヨガ① mamie	13:20-13:40 ステップ① 上田	13:05-13:35 キック&パンチ30 山田	13:30-13:55 気功・太極拳① 及川	12:50-13:15 ピラティス② yoko	12:05-12:30 ソフトコンディショニング① 木村
14:15-14:40 感じるヨガ② mamie	13:50-14:10 ステップ② 上田	13:45-14:15 ニスポマスターへの道 山田	13:40-14:10 アクアジョギング30 山田	12:50-13:20 スペシャル30 家島	12:50-13:10 ピラティス Kumiko
14:55-15:15 たのしいフラ① 竹内	14:30 スクール ~16:30	14:30-14:55 バレエ エクササイズ① 玉井	14:05-14:30 気功・太極拳② 及川	13:25-13:45 バレトン① yoko	13:25-13:50 ポル・ド・プラ Kumiko
15:25-15:45 たのしいフラ② 竹内	15:05-15:30 バレエ エクササイズ② 玉井	15:30 スクール ~16:30	14:40-15:05 リンパヨガ① mamie	13:30-14:00 アクアジョギング30 関谷	14:00-14:25 ヒットパレード エクササイズ Kumiko
		16:30 スクール ~18:30	15:20-15:45 リンパヨガ② mamie	13:55-14:15 バレトン② yoko	14:35-15:00 気功・太極拳② 太田
		16:30 スクール ~18:30	16:20-17:20 ヒップホップ(小学生) (有料・スクール制) 坂入	14:30 スクール ~18:30	14:00-14:25 気功・太極拳① 太田
★ 18:40-19:00 ストレッチ 山田	18:40-19:10 ストレッチ 玉井	19:00 スクール ~20:00	18:50-19:20 ストレッチ 山田	18:50-19:10 スクール ~20:00	14:45-15:05 ストレッチ 関谷
★ 19:10-19:35 中級エアロ① 増澤	19:20-19:45 バー・オ・ソル① 玉井	19:30-20:00 みんなで泳ごう 小泉	19:30-20:00 スローレーニング 山田	18:50-19:10 ポール エクササイズ 山田	19:30-20:45 スペシャル 家島
★ 19:45-20:10 中級エアロ② 増澤	20:00-20:30 アクアジョギング30 山田	19:55-20:20 バー・オ・ソル② 玉井	20:25-20:55 癒しのヨガ 坂東	20:10-20:40 ラテンエアロ 岡野	
★ 20:20-20:45 筋コンディショニング& リラクゼーション① 増澤	20:30-20:55 癒しのヨガ 坂東	20:20-20:15 スタート 山田	21:05-21:30 身体に優しいヨガ 坂東	20:45-21:10 シェイプ&エアロ② 増澤	
★ 20:55-21:20 筋コンディショニング& リラクゼーション② 増澤	21:05-21:30 身体に優しいヨガ 坂東			20:05-20:35 ワンポイント 関谷	



★ 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。