

# 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	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	★ 10:25-10:55 らくらく散歩 家島	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	★ 10:20-10:45 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 ～12:00	10:45-11:05 初級エアロ② 横嶋	11:15 スクール ～12:00	10:50-11:15 中級エアロ② 服部	11:00 スクール ～12:00	10:55-11:20 はじめてエアロ② 津野	11:00 スクール ～12:00	★ 10:55-11:20 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		11:20-11:45 ZUMBA① Kumiko		11:25-11:50 ボディワーク① 相澤		11:30-12:00 エンジョイエアロ 津野		11:35-12:00 タイチーダンス① 石井	11:35-12:20	11:30-11:55 ソフトコンディショニング① 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 家島	12:00-12:25 ボディワーク② 相澤	★ 12:30-13:45 スペシャル 山田	★ 12:15-12:40 ピラティス① yoko	12:15-12:45 ワンポイント 山田	★ 12:10-12:35 タイチーダンス② 石井	★ 12:05-12:30 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 ボール・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		★ 12:50-13:15 ピラティス② yoko	★ 12:50-13:20 スペシャル30 家島	12:45-13:10 シェイプアップボックス① 石井	★ 12:50-13:10 ピラティス Kumiko	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		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 山田	13:25-13:45 バレトン① yoko	13:30-14:00 アクアジョギング30 関谷	13:20-13:45 シェイプアップボックス② 石井	★ 13:25-13:50 ボール・ド・ブラ Kumiko		
14:15-14:40 感じるヨガ② mamie	14:30	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	14:30	13:55-14:15 バレトン② yoko		14:00-14:25 気功・太極拳① 太田	★ 14:00-14:25 ヒットバレーエクササイズ Kumiko		
14:55-15:15 たのしいフラ① 竹内		15:05-15:30 バレエエクササイズ② 玉井	15:30	14:40-15:05 リンパヨガ① mamie				14:35-15:00 気功・太極拳② 太田		14:45-15:05 ストレッチ 関谷	
15:25-15:45 たのしいフラ② 竹内			16:30	15:20-15:45 リンパヨガ② mamie			15:30		スクール ～16:30		
	16:30		16:30	16:20-17:20 ヒップホップ(小学生) (有料・スクール制) 坂入	16:30		16:30				
★ 18:40-19:00 ストレッチ 山田	★ 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		★ 19:30-20:00 みんなで泳ごう 小泉	★ 18:50-19:20 ストレッチ 山田	★ 19:30-19:50 スロートレーニング 山田	★ 18:50-19:10 ボールエクササイズ 山田	★ 19:30-20:45 スペシャル 家島		
★ 19:10-19:35 中級エアロ① 増澤		19:20-19:45 パーオソル① 玉井	★ 20:00 スクール ～20:00	19:00-19:20 リンパマッサージ 岡野							
★ 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 パーオソル② 玉井	★ 20:05-20:15 スタート 山田	19:30-20:00 ハタヨガ 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	★ 20:25-20:55 アクア30 関谷	20:10-20:40 ラテンエアロ 岡野		20:10-20:35 シェイプ&エアロ① 増澤	★ 20:05-20:35 ワンポイント 関谷				
★ 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		20:50-21:20 中級エアロ 岡野		20:45-21:10 シェイプ&エアロ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。