

プログラムタイムスケジュール一覧表

2020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	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	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	10:55-11:20 ピラティス② yoko	10:55-11:20 スクール	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 スクール	11:20-11:45 ZUMBA① Kumiko	12:00 スクール	11:25-11:50 ボディワーク① 相 澤	12:00 スクール	11:30-12:00 エンジョイエアロ 津 野	12:00 スクール	11:35-12:00 タイチーダンス① 石 井	11:35-12:20 スクール	11:30-11:55 ソフトコンディショニング① 木 村	12:10-12:40 ワンポイント 関 谷
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	12:10-12:40 アクア45 山 田	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 気功・太極拳① 及 川	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 シェイプキックボックス① 石 井	12:45-13:10 ピラティス Kumiko	12:50-13:20 セキヤチャレンジ 関 谷	12:50-13:20 セキヤチャレンジ 関 谷
13:30-14:00 感じるヨガ① mamie	14:30 スクール	13:20-13:40 ステップ① 上 田	13:45-14:15 ヤマダ SC 山 田	13:30-13:55 気功・太極拳② 及 川	14:00-14:30 気功・太極拳② 及 川	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 シェイプキックボックス② 石 井	13:20-13:50 ボル・ド・ブラ Kumiko	14:00-14:25 ヒットパレードエクササイズ Kumiko	14:00-14:25 ヒットパレードエクササイズ Kumiko
14:10-14:40 感じるヨガ② mamie	14:30 スクール	13:50-14:10 ステップ② 上 田	14:30-14:55 バレエエクササイズ① 玉 井	14:40-15:10 リンパヨガ① mamie	15:20-15:50 リンパヨガ② mamie	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 気功・太極拳① 太 田	14:00-14:25 ヒットパレードエクササイズ Kumiko	14:45-15:05 ストレッチ 関 谷	14:45-15:05 ストレッチ 関 谷
14:55-15:15 たのしいフラ① 竹 内	16:30 スクール	15:05-15:30 バレエエクササイズ② 玉 井	15:30 スクール	16:20-17:20 ヒップホップ(小学生) (有料・スクール制) 坂 入	16:30 スクール	15:30 スクール	16:30 スクール	15:30 スクール	16:30 スクール	18:20-18:40 コアストレッチ 関 谷	18:20-18:40 コアストレッチ 関 谷
15:25-15:45 たのしいフラ② 竹 内	16:30 スクール	18:40-19:10 ストレッチ 玉 井	19:00 スクール	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 小 泉	18:50-19:20 ストレッチ 山 田	19:00 スクール	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	19:30-20:45 スペシャル 家 島	19:30-20:45 スペシャル 家 島
18:40-19:00 ストレッチ 山 田	19:10-19:35 中級エアロ① 増 澤	19:20-19:45 バーオソル① 玉 井	20:00-20:30 アクアジョギング30 山 田	19:30-20:00 ハタヨガ 岡 野	20:10-20:40 ラテンエアロ 岡 野	19:30-19:50 スロートレーニング 山 田	20:05-20:35 ワンポイント 関 谷	19:30-20:45 スペシャル 家 島	19:30-20:45 スペシャル 家 島	19:30-20:45 スペシャル 家 島	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	20:05-20:15 スタート 山 田	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 ワンポイント 関 谷	19:30-20:45 スペシャル 家 島	19:30-20:45 スペシャル 家 島	19:30-20:45 スペシャル 家 島	19:30-20:45 スペシャル 家 島
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	20:00-20:30 アクアジョギング30 山 田	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	20:50-21:20 中級エアロ 岡 野	20:45-21:10 シェイプ&エアロ② 増 澤	20:05-20:35 ワンポイント 関 谷	19:30-20:45 スペシャル 家 島	19:30-20:45 スペシャル 家 島	19:30-20:45 スペシャル 家 島	19:30-20:45 スペシャル 家 島
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	20:00-20:30 アクアジョギング30 山 田	21:05-21:30 身体に優しいヨガ 坂 東	20:25-20:55 アクア30 関 谷	20:10-20:40 ラテンエアロ 岡 野	20:50-21:20 中級エアロ 岡 野	20:45-21:10 シェイプ&エアロ② 増 澤	20:05-20:35 ワンポイント 関 谷	19:30-20:45 スペシャル 家 島	19:30-20:45 スペシャル 家 島	19:30-20:45 スペシャル 家 島	19:30-20:45 スペシャル 家 島

☺ 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。
- ★  は初心者おためのレッスンです。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。