タイムスケジュール

2021年10月1日~12月31日

曜日	月			火				水				木				土				日			
<u>ゾーン</u> 時間	Sスタジオ	スタジオ Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Sスタジオ	スタジオ Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Sスタジオ	スタジオ Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Sスタジオ	スタジオ Aスタジオ	Bスタジオ	プール	スタジオ Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	スタジオ Sスタジオ	Aスタジオ	プール
9:30																						,	
10:00																				子ども水泳			子ども水泳
	_														味工厂					幼児·学童			幼児·学童
		ボディバランス30 (バーチャル)		(子)	初級エアロ	ボディコンバット30 (バーチャル)			ステップ入門	ヨガ					陸モビ 10:20~10:35		初級ステップ			-	骨盤ヨガ		
11:00		10:20~10:50		クロール(初級) 10:45~11:15	10:30~11:15	10:20~10:50	太極拳			10:30~11:15		アクアシェイプ	ボディバランス 45※FX				10:30~11:15	ボディバランス30 (バーチャル)	子ども体操	ベビー	10:30~11:15	シバム (バーチャル)	ベビー
11.00	ボディセラピー	シバム		志田 圭佑	菊島 由美子	ボディバランス30	10:45~11:30		木村 洋子	橋 文子		10:50~11:20 小林 汰雅	10:45~11:30	ラテンエアロ	太極拳(入門)	予	村山 哲志	10:45~11:15	学童 (低学年)	スイミング	横田 光	10:45~11:15	スイミング
	11:00~11:45 横田 光	(バーチャル) 11:10~11:40		(予)		(バーチャル) 11:10~11:40	手塚 明美	シェイプウォーク 11:15~11:45 土公野 本美				(予)	古谷野直美	11:00~11:45 KATSUE	11:00~11:45	背泳ぎ(初級) 11:15~11:45							
				平泳ぎ(初級) 11:35~12:05	初級ステップ			古谷野直美	初級エアロ	シバム	機能改善11:30~12:15	バタフライ(初級) 11:40~12:10				著生 香織	初中級エアロ	アロマリラックス	子ども体操	アクアビクス	ボディバランス 45※ST	レズミルズ コア	
12:00	ボディコンバット45	DDMAGG	ウエーブストレッチ	若生 香織	11:35~12:20 菊島 由美子	ボディパンプ30 (バーチャル)	ナチュラルヨガ 11:50~12:35	アクアシェイプ	11:35~12:20 橋 文子	(バーチャル) 11:45~12:15	木村 洋子	斎須 久仁子	初級ステップ	ZUMBA		シェイプウォーク	11:35~12:20 村山 哲志	11:45~12:15 和地 智美	幼児	11:45~12:15 犬飼 貴之	11:35~12:20 若生 香織	(バーチャル) 11:45~12:15	
	12:05~12:50	RPM30 12:10~12:40 小野 敬太	12:00~12:30 小野塚 由佳	アクアビクス		12:00~12:30	中村 道子	12:05~12:35 古谷野 直美				(予)	12:00~12:45 佐藤 有紀		アロマリラックス 12:15~12:45	12.05~12.35							
	菅野 雅弘	1,21, 3000		12:25~12:55 若生 香織	レズミルズ バー				ボディパンプ45		ボールエクササイズ	中級4泳法 12:30~13:15	性縣 有礼	ONOZUKA	和地 智美		ボディコンバット45	ウエストシェイプ 12:35~13:05	子ども体操	かんたん足ひれ 12:35~13:05	ボディコンバット45	1°> .0> 4	
13:00			アロマリラックス 12:50~13:20		12:40~13:10 栃村 美佳		HULA	上級スイム	12:40~13:25	バレトン 12:45~13:30	12:45~13:15 和地 智美	斎須 久仁子				アクアビクス 12:55~13:25	12:40~13:25	小林 汰雅	学童 (高学年)	若生 香織	12:40~13:25	ボディパンプ45 (バーチャル)	
	初中級エアロ	ZUMBA	小野塚 由佳	フィンスイム		ピラティス 13:05~13:50	13:00~13:45	12:55~13:40 小野 敬太	小林 汰雅	佐藤 有紀			ボディコンバット45 13:05~13:50	シバム	からだスキャン セルフマッサージ	12:55~13:25 大谷津 裕子	菅野 雅弘		(114)		古谷野直美	12:45~13:30	
	13:10~13:55 栃村 美佳	13:15~14:00		13:15~14:00 斎須 久仁子	ボディステップ30 13:30~14:00	白寄 道代	中村道子						古谷野 直美	(バーチャル) 13:15~14:00	13:15~13:45								
14:00		KATSUE			犬飼 貴之				初中級ステップ	ボディバランス30		ベビー スイミング		13.15~14.00	小野塚 由佳		ZUMBA 13:45~14:30	RPM45		子ども水泳 幼児	ボディアタック45 13:45~14:30	ボディバランス30 (バーチャル)	
	中級エアロ	ボディバランス				レズミルズ コア	ピラティス		佐藤 有紀	(バーチャル) 14:00~14:30			ボディパンプ30 14:10~14:40				YUKA	古谷野 直美			小野 敬太	13:50~14:20	
	14:15~15:00	45%ST 14:20~15:05			ZUMBA	(バーチャル) 14:15~14:45	カルチャー スクール						志田 圭佑	ボディバランス30 (バーチャル)									
15:00	栃村 美佳	若生 香織			14:30~15:15 河俣 ひろみ				ピラティス					14:30~15:00			ギ ニ・フェップ20			子ども水泳 幼児・学童	ボディパンプ45	レズミルズコア (バーチャル) 14:40~15:10	
			子ども体操 のびのび		州侯(つか	ボディバランス30			14:50~15:35	ボディコンバット30 (バーチャル)			ボディアタック45 15:00~15:45				ボディステップ30 15:00~15:30	シバム (バーチャル)		- 幼児・子里 	14:50~15:35	14.40 10.10	
		シバム				(バーチャル) 15:15~15:45			白寄道代	15:00~15:30			犬飼 貴之	レズミルズコア			古谷野直美	15:00~15:45			岡田 直也	ボディコンバット30	
16:00		(バーチャル) 15:30~16:00	子ども体操	子ども水泳				 子ども水泳			子ども体操	子ども水泳		(バーチャル) 15:30~16:00	子ども体操	子ども水泳				子ども水泳		(バーチャル) 15:30~16:00	
16.00			幼児	幼児				幼児			幼児	幼児			幼児	幼児	ボディパンプ45	ボディバランス30		学童			
		ボディコンバット30 (バーチャル)				ボディコンバット30											16:00~16:45	ボディバランス30 (バーチャル) 16:05~16:35					
	_	16:20~16:50	子ども体操	ユビナル語		16:15~16:45		フジナルシ		子ども HIP HOP	子ども体操	スジナル法			子ども体操	ユジナルシ	13 MAY WAGE			スジナル語		シバム (バーチャル)	
17:00			学童 (低学年)	子ども水泳 幼児・学童				子ども水泳 幼児・学童		スクール	子ども体操 学童 (低学年)	子ども水泳 幼児・学童		ボディバランス30 (バーチャル)	子ども体操 学童 (低学年)	子ども水泳 幼児・学童		ボディコンバット45		子ども水泳 学童(上級)		16:30~17:15	
						ボディパンプ30 (バーチャル)				幼児				17:00~17:30			ボディアタック45 17:05~17:50	(バーチャル) 16:55~17:40					
		レズミルズ コア (バーチャル)	子ども体操			17:10~17:40					子ども体操				子ども体操		岡田 直也						
18:00		17:30~18:00	学童 (高学年)	子ども水泳 学童	\vdash			子ども水泳 学童	-	子ども	プロ神味 学童 (高学年)	子ども水泳 学童	\vdash	シバム	学童 (高学年)	子ども水泳 学童	-	レズミルズコア			\vdash		
	-		(商子年)			シバム (バーチャル)				HIP HOP スクール	(商子年)			(バーチャル) 17:50~18:35	(商子年)			(バーチャル) 18:00~18:30					
		ボディコンバット45 (バーチャル)				18:10~18:40				· 児童 													
19:00		18:20~19:05				In												ボディパンプ30 (バーチャル)					
	#= .= . = . = . = .		スタイリッシュヨガ 19:00~19:45		ボディコンバット45 19:00~19:45	ボディバランス30 (バーチャル) 19:00~19:30			ボディパンプ45 19:00~19:45	ウエストシェイプ			7111454	RPM45	ボディセラピー 19:00~19:45			18:50~19:20				営業時間	
	ボディアタック45 19:15~20:00	初中級ステップ		初級4泳法	古谷野 直美	10.00 - 19.00		かんたん足ひれ	志田 圭佑	19:15~19:45 小林 汰雅		アクアビクス	ZUMBA 19:15~20:00	19:10~19:55	横田 光	ph 417 4 12 14						10:00~23	
20:00		19:30~20:15		19:30~20:00 斎須 久仁子				かんたん足ひれ 19:30~20:00 斎須 久仁子				アクアビクス 19:30~20:00 小林 教乃	KATSUE	古谷野 直美		中級4泳法 19:30~20:15 小野 敬太		ボディコンバット30 (バーチャル)				10:00~2	
20.00		佐藤 有紀			ピラティス	RPM45			ボディアタック45	シバム						小北 収入		19:40~20:10					
	ZUMBA				20:05~20:50	20:00~20:45 小野 敬太			20:05~20:50	ジハム (バーチャル)			ボディステップ45									10:00~1 ム・プールのご利	
	20:20~21:05 MIYAKO				白寄道代				犬飼 貴之	20:10~20:55			20:20~21:05	20:20~21:05 KATSUE								分前までとなりま	
21:00	7	20:35~21:20 村山 哲志							ギニッペーシュ				THE RE					r 7	ラミシ→\A/ □Ⅰ	マ約シフ	テルについ	71	
					ボディパンプ45 21:10~21:55	レズミルズ コア (バーチャル)	1 1.01			HIP HOP JAZZ			12=2				May 1 - 20 - 20 - 20 - 20 - 20 - 20 - 20 -	_			テムについ		
	ボディステップ45 21:25~22:10	ボディバランス30			小林 汰雅	21:15~21:45	21:15~22:00 WAKUI		21:10~21:55 若生 香織	21:15~22:00 ERI			ボディコンバット45 21:25~22:10				■(Sスタジオ 4	をとるため、定員 40名/Aスタジ	オ 16名/Bス	くタジオ 15名)			
22:00	犬飼 貴之	(バーチャル) 21:40~22:10					IIAIOI							21:25~22:10			整理券配布	となります。			ツスン開始35分	前から	
																	※詳しくは、1	館内掲示板にて			前からプールサイ	ドの予約表に	
																	ロッカーキー	番号をご記入く7	ださい。	·- MISH 1 ~ 31 [4 d-42/12	
23:00																							