

【2021年11~12月】タイムスケジュール



	月曜			火曜			水曜			木曜			金曜	土曜			日曜				
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール		スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール		
9:30 OPEN																					
10:00	9:30 配布 10:00~10:45 ヨガ 増田 希望	10:10~10:40 ボディコンバット30 ※バーチャル	10:00~10:45 ベビー スイミング	9:30 配布 10:00~10:45 バレトン 石川 久美子	9:45~10:15 ボディバランス30 ※バーチャル 10:00~10:45 初級 中級 上級 レズミルス コア 石倉 岡部 牧島	10:00~10:45 腰痛改善	9:30 配布 10:00~10:45 健身操 谷治 リカ	9:50~10:20 ボディコンバット30 ※バーチャル 10:40~10:55 レズミルス コア 石倉・田中	腰痛改善	9:30 配布 10:00~10:45 パワーヨガ 長谷 美里	9:50~10:20 シバム30 ※バーチャル 10:40~11:10 ボディコンバット30 ※バーチャル	10:00~10:45 ベビー スイミング	金曜 ※休館日	9:50 配布 10:25~11:10 ZUMBA 橋本 朋子	9:30 配布 10:00~10:45 10:00~10:45 ベビー スイミング	2 5 4	9:20 配布 9:55~10:40 骨盤エクササイズ 山田 悦世	10:00~ 10:45 子供 水泳教室 キッズ 6才~ 11:00			
10:30	10:30 配布 11:05~12:05 フラダンス 60 小林 貴弓	10:25 配布 11:00~11:45 ヨガ 増田 希望	11:00~11:45 腰痛改善 田中	10:30 配布 11:05~11:50 初級エアロ 立野 麻衣子	10:35~10:50 レズミルス コア ※バーチャル 11:10~11:40 ボールストレッチ 堀部 紗矢	11:00~11:45 ベビー スイミング	10:30 配布 11:05~11:50 初級ステップ 佐々木 恵子	11:00~11:45 ※バーチャル 10:40 配布 11:15~12:00 コンディショニング ストレッチ 鎌田 石倉 笠原	11:00~11:45 初級 中級 上級 ベビー スイミング	10:30 配布 11:05~11:50 健美操 川島 友江	11:05~11:50 11:35~12:05 ボディバランス30 ※バーチャル	11:10~11:55 アクアピクス		11:10 配布 11:45~12:30 アンチエイジング 川勝 かおり	11:05~11:35 ボディバランス30 ※バーチャル	11:00~12:00 子供水泳教室K キッズ・幼児 (3才~6才)	10:15 配布 10:50~11:35 ボディバランス45 柿沼 伸也	11:00~11:30 レズミルス コア ※バーチャル	11:00~12:00 子供水泳教室 幼児 (3才~6才)		
11:00	11:55 配布 12:30~13:15 マルチダンス 山田 さとみ	11:40 配布 12:15~13:00 筋トレ& コンディショニング 松本 隆雄	12:00~12:45 初級 中級 上級 堀部 石倉 笠原	11:35 配布 12:10~12:55 バレエ 佐藤 友香	12:00~12:45 ※バーチャル 水中運動 牧島 久子	12:00~12:45 水中運動	11:40 配布 12:15~13:00 ボディジャム45 山田 さとみ	12:20~12:50 ボディバランス30 ※バーチャル 12:30~13:00	12:20~12:50 ボディバランス30 ※バーチャル	12:10~12:55 フラダンス 小林 貴弓	12:30~12:45 レズミルス コア ※バーチャル	12:10~12:40 膝痛改善 牧島・田中		12:15 配布 12:50~13:35 筋トレメソッド 川勝 かおり	12:05~12:35 ボディコンバット30 ※バーチャル	12:55~13:25 シバム30 ※バーチャル	13:00~14:00 子供水泳教室 キッズ・幼児 (3才~6才)	12:25 配布 13:00~13:30 ボディコンバット30 品田 耕平	13:15~13:45 ボディバランス30 ※バーチャル	13:00~13:30 水中運動 齋藤 菜乃花	
11:30	13:05 配布 13:40~14:40 ボディバランス 60 山田 さとみ	13:45~14:15 シバム30 ※バーチャル	13:00~13:45 アクアピクス 岡部 紗英	12:40 配布 13:15~14:15 太極拳 60 金 燦	13:30~14:00 シバム30 ※バーチャル	13:00~13:45 燃焼アクア 石田 佳奈美	12:50 配布 13:25~14:25 パワーヨガ 60 山田 さとみ	13:10~13:40 レズミルス コア 堀部 紗矢	13:10~13:40 レズミルス コア 堀部 紗矢	12:40 配布 13:15~14:00 エアロ 田澤 修平	13:05~13:35 シバム30 ※バーチャル	13:40 配布 14:15~15:00 バレエ 橋由紀		13:45~14:15 レズミルス コア ※バーチャル	14:00~14:50 体操教室 (4才~6才)	14:50~15:20 ボディバランス30 ※バーチャル	15:00~16:00 子供水泳教室 キッズ・幼児 (3才~6才)	14:35 配布 15:10~16:10 ヒーリング フロアヨガ 60 神崎 卓子	14:10~14:40 ボディコンバット30 ※バーチャル	15:00~15:30 シバム30 ※バーチャル	
12:00	15:00~16:00 キッズ バレエ (3才~未就学児)	15:00~16:00 子供水泳教室 キッズ・幼児 (3才~6才)	15:00~16:00 体操教室 (4才~6才)	15:00~15:50 体操教室 (4才~6才)	15:05~15:35 ボディコンバット30 ※バーチャル 15:55~16:10 レズミルス コア ※バーチャル	15:00~16:00 子供水泳教室 キッズ・幼児 (3才~6才)	14:50~15:20 シバム30 ※バーチャル 15:40~16:10 ボディバランス30 ※バーチャル	15:00~16:00 子供水泳教室 キッズ・幼児 (3才~6才)	15:00~16:00 子供水泳教室 キッズ・幼児 (3才~6才)	15:00~15:50 体操教室 (4才~6才)	15:30~16:00 ボディバランス30 ※バーチャル	15:00~16:00 子供水泳教室 キッズ・幼児 (3才~6才)		16:00~17:00 体操教室 (1年生~3年生)	14:50~15:20 ボディバランス30 ※バーチャル 15:40~16:10 レズミルス コア ※バーチャル	15:00~16:00 子供水泳教室 キッズ・幼児 (3才~6才)	15:00~16:00 子供水泳教室B 幼児・学童 (5才~12才)	14:35 配布 15:10~16:10 ヒーリング フロアヨガ 60 神崎 卓子	15:50~16:20 レズミルス コア ※バーチャル	15:50~16:20 レズミルス コア ※バーチャル	
12:30	16:00~17:00 キッズ バレエ (小学生)	16:00~17:00 子供水泳教室A 幼児・学童 (4才~10才)	16:00~17:00 体操教室 (1年生~3年生)	16:00~17:00 体操教室 (1年生~3年生)	16:30~17:00 ボディコンバット30 ※バーチャル	16:00~17:00 子供水泳教室A 幼児・学童 (4才~10才)	16:00~17:00 キッズ フレイクダン ス (初級)	16:30~17:00 ボディコンバット30 ※バーチャル	16:00~17:00 子供水泳教室A 幼児・学童 (4才~10才)	16:00~17:00 体操教室 (1年生~3年生)	16:00~17:00 体操教室 (3年生~6年生)	16:00~17:00 子供水泳教室A 幼児・学童 (4才~10才)		16:00~17:00 体操教室 (3年生~6年生)	15:55 配布 16:30~17:15 ヨガ 濱川 亜子	16:00~17:00 子供水泳教室A 幼児・学童 (4才~10才)	16:00~17:00 子供水泳教室A 幼児・学童 (4才~10才)	15:55 配布 16:30~17:15 HIP HOP 品田 耕平	16:40~17:10 ボディバランス30 ※バーチャル	16:40~17:10 ボディバランス30 ※バーチャル	
13:00	17:00~18:00 子供水泳教室B 幼児・学童 (5才~12才)	17:00~18:00 子供水泳教室B 幼児・学童 (5才~12才)	17:00~18:00 体操教室 (3年生~6年生)	17:00~18:00 体操教室 (3年生~6年生)	17:20~17:50 シバム30 ※バーチャル	17:00~18:00 子供水泳教室B 幼児・学童 (5才~12才)	17:20~17:50 レズミルス コア ※バーチャル	17:20~17:50 レズミルス コア ※バーチャル	17:00~18:00 子供水泳教室B 幼児・学童 (5才~12才)	17:00~18:00 体操教室 (3年生~6年生)	17:00~18:00 体操教室 (3年生~6年生)	17:00~18:00 子供水泳教室B 幼児・学童 (5才~12才)		17:00~18:00 体操教室 (3年生~6年生)	17:30~18:05 シバム30 ※バーチャル	17:30~18:00 ボディコンバット30 ※バーチャル	17:30~18:00 ボディコンバット30 ※バーチャル	17:30~18:00 ボディコンバット30 ※バーチャル	17:30~18:00 ボディコンバット30 ※バーチャル	17:30~18:00 ボディコンバット30 ※バーチャル	
13:30	17:55 配布 18:30~19:15 ボディコンバット45 品田 耕平	18:50~19:20 シバム30 ※バーチャル	18:00~19:00 子供水泳教室 学童上級 10歳以上	17:50 配布 18:25~19:10 ヨガ 角田 やよひ	18:10~18:25 レズミルス コア ※バーチャル 18:50~19:20 ボディバランス30 ※バーチャル	18:00~19:00 子供水泳教室 学童上級 10歳以上	18:00 配布 18:35~19:05 ボディコンバット30 大関 丈也	18:10~18:40 シバム30 ※バーチャル 19:00~19:30 ボディバランス30 ※バーチャル	18:00~19:00 子供水泳教室 学童上級 10歳以上	18:00 配布 18:35~19:05 ボディコンバット30 大関 丈也	18:50~19:20 ボディバランス30 ※バーチャル	18:00~19:00 子供水泳教室 学童上級 10歳以上		18:00 配布 18:35~19:05 ボディコンバット30 大関 丈也	18:25~18:55 ボディバランス30 ※バーチャル	18:25~18:55 ボディバランス30 ※バーチャル	18:25~18:55 ボディバランス30 ※バーチャル	18:25~18:55 ボディバランス30 ※バーチャル	18:25~18:55 ボディバランス30 ※バーチャル	18:25~18:55 ボディバランス30 ※バーチャル	
13:30	19:00 配布 19:35~20:20 初級エアロ 有坂 さおり	19:40~20:10 ボディバランス30 ※バーチャル 20:10~20:40 水中運動 石倉 直人	19:30~20:00 水泳教室 堀部 紗矢	18:55 配布 19:30~20:15 ボディコンバット45 品田 耕平	19:30~20:00 水中運動 堀部 紗矢	19:30~20:00 水泳教室 堀部 紗矢	19:25~20:10 ボディコンバット45 大関 丈也	19:50~20:20 レズミルス コア ※バーチャル	19:30~20:00 水中運動 齋藤 菜乃花	19:30~20:00 レズミルス コア ※バーチャル	19:40~20:10 シバム30 ※バーチャル	19:30~20:00 水中運動 石倉 直人		19:30~20:00 水中運動 石倉 直人	19:45 配布 20:20~21:20 ヴィンヤースヨガ 60 神崎 卓子	19:30~20:00 ボディコンバット30 ※バーチャル	19:30~20:00 水中運動 石倉 直人	19:30~20:00 水中運動 石倉 直人	19:30~20:00 水中運動 石倉 直人	19:30~20:00 水中運動 石倉 直人	
14:00	20:05 配布 20:40~21:10 機能改善ストレッチ 漆崎 崇	20:30~21:00 レズミルス コア ※バーチャル	20:10~20:40 水中運動 石倉 直人	20:00 配布 20:35~21:20 マルチダンス 苑 みかげ	20:40~21:10 ボディコンバット30 ※バーチャル	20:10~20:40 フィンスイム 笠原 武範	19:55 配布 20:30~21:15 バレエ 佐藤 友香	20:40~21:10 シバム30 ※バーチャル	20:15~21:00 上級スイム 笠原 武範	20:20~21:20 ヴィンヤースヨガ 60 神崎 卓子	20:30~21:00 ボディコンバット30 ※バーチャル	20:10~20:40 水泳教室 石倉 直人		20:10~20:40 水泳教室 石倉 直人	21:00 CLOSE	21:00 CLOSE	21:00 CLOSE	21:00 CLOSE	21:00 CLOSE	21:00 CLOSE	
14:30	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE		22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE

●スタジオ整理券配布●

- ・2階ジムエリアにて配布
- ・レッスン開始の35分前より配布
- ※10時以前のレッスンは9時半より配布
- ・バーチャルクラスは対象外
- ・ご自身の分のみ取得可能
- ・整理券はスタジオにて回収

※WEB予約に関してはお問合せください

●プログラム案内●

- 脂肪燃焼系
- 筋力アップ系
- コンディショニング系
- 大人スイムレッスン

定員：スタジオA...20名 / スタジオB...13名 / BP...15名 / コア...13名