

【2022年3月】タイムスケジュール



時間	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 ポテコバット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 ポティパランス30 ※バーチャル	10:00~10:45 初級 中級 上級 石倉 尚郎 牧島	9:30 配布 10:00~10:45 健身操 谷治 リカ	9:50~10:20 ポティコバット30 ※バーチャル	10:00~10:45 腰痛改善 石倉・田中	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	10:00~10:45 ベビー スイミング				9:30 配布 10:00~10:45 ベビー スイミング 山田 悦世	10:00~ 子供 水泳教室 ケンダー 3才~6才		
10:30																			
11:00	10:30 配布 11:05~12:05 フラダンス 60 小林 真弓	10:25 配布 11:00~11:45 ヨガ 増田 希望 田中	11:00~11:45 腰痛改善	10:30 配布 11:05~11:50 初級エアロ 立野 麻衣子	10:35 配布 11:10~11:40 ポールストレッチ 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	10:40 配布 11:15~12:00 コンディショニング ストレッチ 松本 隆雄	11:00~11:45 初級 中級 上級 鎌田 石倉 笠原	10:30 配布 11:05~11:50 健美操 川島 友江	10:40~11:10 ポティコバット30 ※バーチャル	11:00~11:55 アクアピクス 高島 高剛				10:15 配布 10:50~11:35 ポティパランス45 ※バーチャル	11:00~11:30 レスミルズコア ※バーチャル	11:00~12:00 子供水泳教室 幼児 (3才~6才)	
11:30																			
12:00																			
12:30	11:55 配布 12:30~13:15 マルチダンス 山田 さとみ	12:15~13:00 新トレ& コンディショニング 堀部 石倉 笠原	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	11:35 配布 12:00 配布 12:35~13:05 ポティダス ヨガ 笠原 武典	12:00~12:45 水中運動 牧島 久子	11:40 配布 12:15~13:00 ポティパランス30 ※バーチャル	12:20~12:50 ポティパランス30 ※バーチャル	12:00~12:30 初心者スイム 週替わり担当	11:35 配布 12:10~12:55 フラダンス 小林 真弓	11:35~12:05 ポティパランス30 ※バーチャル	11:10~11:55 高島 高剛				11:20 配布 ポティパランス45 ※バーチャル			
13:00																			
13:30	13:05 配布 13:40~14:40 ポティパランス 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 堀部 紗矢	12:40 配布 13:15~14:15 太極拳 60 金 煤	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 NEW 骨格 コンディショニング 山田 さとみ	13:10~13:40 レスミルズコア ※バーチャル	13:25~14:25 NEW 骨格 コンディショニング 山田 さとみ	12:40 配布 13:05~13:35 シバム30 ※バーチャル	13:05~13:35 シバム30 ※バーチャル	12:10~12:40 読書改善 牧島・田中				12:25 配布 13:00~13:30 ポティパランス30 ※バーチャル	12:50~13:20 ポティパランス30 ※バーチャル	13:00~13:30 水中運動 齋藤 菜乃花	
14:00																			
14:30																			
15:00																			
15:30																			
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30	17:55 配布 18:30~19:15 ポティコバット45 堀部 紗矢	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	18:50~19:20 ポティパランス30 ※バーチャル	18:00~19:00 子供水泳教室 学童上級 10歳以上	17:45 配布 18:20~19:05 アダダス ヨガ 佐藤 明子	18:10~18:40 シバム30 ※バーチャル	18:20~19:05 NEW 水泳 齋藤 菜乃花	18:00 配布 18:35~19:05 ポティコバット30 堀部 紗矢	18:50~19:20 ポティパランス30 ※バーチャル	18:00~19:00 子供水泳教室 学童上級 10歳以上							
19:00																			
19:30																			
20:00																			
20:30																			
21:00																			
21:30																			
22:00																			
22:30	22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE				21:00 CLOSE			19:00 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