

プログラム受付について

スタジオ レッスン開始30分前
プール レッスン開始60分前

¥有 マークついて

¥ …有料プログラム (300円)
有 …別途お申込みが必要

時間	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	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	スタジオ	プール
10:00	¥ 09:50~10:50 ヨガ60 まゆみ		9:50~10:05 モーニングストレッチ		¥ 10:00~11:00 リトモス60 近藤 知佳		¥ 9:50~10:50 健美操 宮崎 さゆり		¥ 9:50~10:35 ZUMBA(45min) 岡田 雅子		10:00~10:15 モーニングストレッチ		10:00~10:15 モーニングストレッチ	
10:30			10:10~10:25 カラダ・うごく15 山本 宏実			有 10:30~11:30 親子スイミング 【教室】					¥ 10:30~11:30 エアロ60 上之段 笑美子	有 10:30~11:30 親子スイミング 【教室】		10:20~10:35 カラダ・つくる15 加野 杏奈
11:00	¥ 11:05~11:55 ステップ50 赤穂 由弥	11:15~11:45 アクアボディ改造30 掲示物参照	10:40~11:10 エアロ30 山本 宏実		¥ 11:15~12:00 バランス コーディネーション45 妹尾 愛		11:05~11:20 カラダ・ほぐす15	11:00~11:30 水中ウォーキング 休場 由華	10:55~11:45 JSAボール エクササイズ50 富田 由紀子	10:50~11:30 アクア40 岡田 雅子			10:50~11:20 からだ・うごく30 乾 美紗希	
11:30			11:25~12:05 ファンクショナル ストレッチ40 山中 秀一	11:30~12:00 アクアボディ改造30 掲示物参照			11:30~11:45 GYM&RUN15 森下 裕司	11:40~12:10 アクア30 休場 由華	12:00~12:40 ボディメイクヨガ40 山本 宏実				11:35~12:35 JSAボール エクササイズ60 岡本 秀美	
12:00	12:10~12:50 骨格リセット エクササイズ40 大杉 麻美		¥ 12:20~13:05 ZUMBA GOLD45 藤本 恵理子		¥ 12:15~13:05 エアロ50 深澤 裕子		12:00~13:00 Group Fight60 森下裕司/坂本貴浩 代行者参照		12:55~13:35 ステップ40 植戸 真紀				11:45~12:30 Group Fight45 坂本貴浩	
13:00	13:05~13:35 Group Power30 強力 典子				¥ 13:20~14:10 ベリーダンス50 衣笠 沙保里		13:15~14:05 エアロ50 上杉 忍	13:00~14:00 単発有料スイム 岡本 秀美	13:50~14:35 バランス コーディネーション 植戸 真紀				12:45~13:25 ボディメイクヨガ40 藤原 千裕	
13:30	¥ 13:50~14:35 ZUMBA(45min) 福島 浩子		13:20~14:05 バレトン45 藤本 恵理子			13:30~14:10 アクア40 宮元 恵理子		14:00~15:00 大人スイム (初中級)	14:20~14:50 エアロ30 上杉 忍	14:00~15:00 単発有料スイム 矢島 次雄			13:15~14:00 Group Fight45 強力 典子	
14:00	14:50~15:20 エアロ30 山本 宏実		14:20~14:50 ファンクショナル ボール30 大杉 麻美	14:35~15:05 水中ウォーキング 休場 由華	¥ 14:25~15:10 ボル・ド・ブラ 衣笠 沙保里				14:50~15:30 アロマストレッチ40 諏訪原 千佳			13:45~14:15 腰痛予防ストレッチ 濱田 満貴子		
14:30	15:35~15:55 ストレッチボール@20 内藤 未来	15:30~16:00 アクア30 福島 浩子	15:05~15:50 パワーヨガ45 濱田 満貴子	15:15~15:45 アクア30 休場 由華	¥ 15:25~16:25 ヨガ60 衣笠 沙保里							14:30~15:00 アクア30 阿部 美智子		14:20~15:20 Group Power60 強力 典子
15:00														
15:30														
16:00														
16:30														
17:00		有 16:45~18:00 小学生スイミング 【教室】												
17:30														
18:00														
18:30														
19:00														
19:30														
20:00														
20:30														
21:00														

プログラムについて

- ①プログラムの参加は16歳以上とさせていただきます。
 - ②スタジオの入場はレッスン開始10分前からです。
 - ③プールのコース変更はレッスン開始5分前からです。
 - ④やむを得ない事情等により担当者が変更する場合がございます。
- 代行者をご確認ください。

定員について

- 【40名】**エアロ、ZUMBA、ZUMBA GOLD、カラダ・うごく、ボル・ド・ブラ、リトモス、Group Fight、ベリーダンス、バレトン、ファンクショナルストレッチ、バランスコーディネーション、アクア、水中ウォーキング、SPLASH BURN15・30
- 【35名】**JSAボールエクササイズ、ヨガ、健美操、ボディメイクヨガ、パワーヨガ、ファンクショナルボール、アロマストレッチ、モーニングストレッチ、カラダ・つくる、腰痛予防ストレッチ
- 【30名】**ステップ、骨格リセットエクササイズ、Group Blast
- 【25名】**Group Power
- 【20名】**ストレッチボール®、カラダ・ほぐす、アクアボディ改造