



スタジオ/アクア スケジュール 2020年12月1日～

	月				水				木				金				土				日				
	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	
10:00	定員40名	定員25名	定員15名	通常	定員40名	定員25名	定員15名	通常	定員40名	定員25名	定員15名	通常	定員40名	定員25名	定員15名	通常	10:00	定員40名	定員25名	定員15名	通常	定員40名	定員25名	定員15名	通常
11:00	10:30~11:15 エア口45 早川雅美	10:30~11:15 ピラティス45 宮島公美子		【定員40名】 10:30~11:00 アクア30 北山佐和子	10:30~11:10 リズム エア口40 渡辺多美代	10:30~11:15 太極拳45 福原知香子					【定員40名】		10:30~11:15 ダンスエアロ 45 下村佳子	10:15~11:00 バレエ 45 Manami			10:30~11:15 エア口45 浜崎香帆	10:30~11:15 フロー ヨーガ45 MIDORI			10:30~11:15 アロマ リフレク ソロジー45 塚			【定員40名】 11:00~11:40 ミット アクア40 杉山知穂	
12:00	11:40~12:25 キック ボクシング エクササイズ 45 MASA	11:45~12:30 骨盤 エクササイズ 45 青山雅代			11:25~12:05 エア口40 渡辺多美代	11:30~12:15 ピラティス45 宮島公美子					【定員40名】		11:35~12:20 R.I.P.P.E.D 45 CHHIRO	11:45~12:30 ヘルヴィス コンディショニング 45 山本加奈			11:35~12:20 ZUMBA45min スロー 浜崎香帆	11:35~12:20 スロー ヨーガ45 EMIKO	11:30~12:15 ホット パワー ヨーガ45 MIDORI		11:40~12:25 ZUMBA45min 望月俊宏	12:15~13:00 リラックス ヨーガ45 YUMIKO			
13:00	12:40~13:25 エア口45 足野滋乃	12:45~13:30 フロー ヨーガ45 Nao	12:45~13:30 ホット スロー ヨーガ45 yukiko	13:00~13:30 はじめて クロール 杉山知穂	12:20~13:05 エア口45 中山優	12:30~13:15 スロー ヨーガ45 Nao						12:05~12:35 はじめて 平泳ぎ 花村育彦	12:45~13:15 はじめて バタフライ 花村育彦			12:45~13:30 THE SLOW® リフトラネージュ 45 Ayako	12:45~13:30 スロー リフトラネージュ 45 Tomomi		13:15~14:00 すいすい 4種自 石川雄得		13:15~14:00 THE SLOW® リフトラネージュ 45 Tomomi	13:15~14:00 ホット スロー ヨーガ45 YUMIKO			
14:00	13:45~14:25 ステップ40 足野滋乃	14:00~14:45 リンパ ストレッチ45 塚		【定員40名】 13:40~14:10 アクア コンディショニング 杉山知穂	13:30~14:15 フラダンス 45 satomi							13:45~14:15 のんびり クロール 花村育彦	13:35~14:20 エアロ 45 澤田絵美	13:40~14:25 ベルヴィス コンディショニング 45 アツコ	13:40~14:25 ホット フロー ヨーガ45 Akane	13:35~14:20 アロマ スロー ヨーガ45 yukiko	13:45~14:30 リンパ ストレッチ45 平岩優子			14:10~14:40 水中 ウォーキング 杉山知穂	13:50~14:35 アロマ スロー ヨーガ45 Tomomi		14:05~14:50 OHGINOSHO 45 MASA	14:15~15:00 アロマ スロー ヨーガ45 Tomomi	
15:00					14:05~14:50 ZUMBA45min 朝倉南美	14:35~15:20 フラメンコ 45 岩ヶ谷由佳						14:30~15:00 アクア30 花村育彦	↓ 服装/内容変更 ↓	14:40~15:30 アロマ リラックス ヨーガ30 yukiko	↑ 時間変更 ↓	14:40~15:10 アロマ リラックス ヨーガ30 yukiko				14:10~14:50 スイム トレーニング 40 石川雄得	15:00~15:30 HIT トレーニング30 KIMI	14:55~15:40 リラックス ヨーガ45 YUMIKO	15:05~15:50 ステップ & チューブ 45 MASA	15:15~16:00 ホット スロー ヨーガ45 YUMIKO	
16:00	 <p>新型コロナウイルス等感染予防及び拡散防止の為、隣人との間隔を2M程度確保する為下記の定員を設けさせていただきます。 Aスタジオ(40名) Bスタジオ(25名) Cスタジオ(15名) ※レッスン中及びレッスン間の換気を徹底し、清掃・除菌を行い安心して参加できるように努めて参ります。</p>																								
17:00	19:00~19:45 ZUMBA45min 望月俊宏	19:00~19:45 ピラティス 入門 45 CHHIRO			19:10~19:55 キック ボクシング エクササイズ 45 MASA	19:00~19:45 ホット スロー ヨーガ45 YUMIKO						18:45~19:30 ピラティス45 Manami				19:10~19:55 ステップ & チューブ45 MASA	19:00~19:45 スロー ヨーガ45 Tomomi					16:45~17:30 リンパ ストレッチ45 塚	16:25~17:10 リラックス ヨーガ45 YUMIKO		
18:00	20:00~20:45 エア口45 中山優	20:05~20:50 ピラティス45 望月俊宏	20:00~20:45 ホット PIY645 CHHIRO	20:00~20:30 すいすい 平泳ぎ 高野敬子	20:05~20:50 リラックス ヨーガ 45 YUMIKO							20:10~20:55 ハード トレーニング 45 MASA	20:00~20:45 エクササイズ 45 Manami	20:00~20:45 ホット スロー ヨーガ45 AYAKO	20:05~20:50 ダンス トレーニング 45 高野敬子	20:10~20:55 ZUMBA45min 渡辺多美代	20:05~20:50 ピラティス45 望月俊宏	20:05~20:50 ホット THE SLOW® リフトラネージュ 45 Tomomi	20:00~20:30 すいすい バタフライ 高野敬子		17:15~18:00 メガダンス 45 ATSU	17:30~18:15 リラックス ヨーガ45 MIDORI			
19:00				20:35~21:05 すいすい クロール 高野敬子													20:35~21:05 すいすい 背泳ぎ 高野敬子						18:15~19:00 R.I.P.P.E.D 45 CHHIRO	18:15~19:00 パワー ヨーガ45 EMIKO	18:15~19:00 ホット ピラティス45 望月俊宏
20:00	 <p>○レッスンの参加前・参加後、必ず手洗い・消毒を行ってください。 ○マスクを着用してプログラムへご参加ください。 ○参加者のプログラム中の発声、プログラム中及び終了後のハイタッチは禁止とします。</p>																								
21:00	<p>この色枠で表示されたレッスンは、初めての方でも安心してご参加頂けるクラスです</p>																								
22:00	<p>※状況によってスケジュール変更させて頂く事もございます。ご理解とご協力の程宜しくお願い致します。</p>																								
23:00	<p>【整理券のお願い】 ・お待ちいただく際は、静かに並んでください。 ・お一人様一枚になります。</p>																								

■■■ 営業時間 ■■■
 平日 10:00 ~ 23:00
 土曜日 10:00 ~ 21:00
 日・祝 10:00 ~ 20:00
 ■■■ 休館日 ■■■
 毎週火曜日、夏季、年末年始
 ■TEL 054-655-8333