



# スタジオ/アクア スケジュール 2021年1月

	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				
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 エアロ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 エアロ40 渡辺多美代	10:30~11:15 太極拳45 福原知香子			11:00~11:45 ホット リラックス ヨーガ45 中山優			【定員40名】 10:30~11:15 ボクシング エクササイズ 45 浜崎香帆	10:30~11:15 ダンスエアロ 45 下村佳子	10:15~11:00 ハルエ 45 Manami	10:30~11:15 ホット PIYO45 CHIHIRO		↓追加 11:00~11:30 水中 ウォーキング 第133項目 桑田 第24項目 石川	11:00	10:30~11:15 エアロ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 エアロ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】 12:00~12:45 ミットアクア 45 福原知香子		11:30~12:15 ステップ45 足野滋乃	11:35~12:20 ハルトンソール シンセシス45 浜崎香帆	11:40~12:25 ホット リラックス ヨーガ45 EMIKO	12:05~12:35 はじめて スィム 花村育彦	11:35~12:20 ホット ビルビス ワーク45 下村佳子			12:00	11:35~12:20 ZUMBA45min 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 エアロ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	↓内容変更 13:00~13:30 はじめて 平泳ぎ 杉山知穂	12:20~13:05 エアロ45 中山優	12:30~13:15 スロー ヨーガ45 Nao						↓追加 12:25~13:15 スロー のんびり クロール 花村育彦	12:45~13:30 フィットダンス 45 下村佳子	12:45~13:15 ピラティス30 平岩優子				13:00	12:45~13:30 KIMAX ELEMENT 45	12:40~13:25 ベリータン 45 Ayako			13:15~14:00 THE SLOW® リハトレナジ 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		↑内容変更 13:40~14:10 水中 ウォーキング 杉山知穂		13:30~14:15 フラダンス 45 satomi						↓追加 13:45~14:15 ヘルヴィス コンディショニング 45 アツコ	13:45~14:20 エアロ45 澤田絵美	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			14:00	↑追加 14:10~14:40 アクア コンディショニング 杉山知穂		↓時間変更 13:50~14:30 すいすい 4種目 石川雄博	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						【定員40名】 14:30~15:00 アクア30 花村育彦	14:40~15:10 アロマ リラックス ヨーガ30 yukiko	14:10~15:10 アロマ リラックス ヨーガ30 yukiko				15:00	15:00~15:30 HIT トレーニング30 KIMI		14:40~15:20 スイム トレーニング 40 石川雄博	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症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。  <b>Aスタジオ(40名)Bスタジオ(25名)Cスタジオ(15名)</b>                  ※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 CHIHIRO			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						【定員18名】 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				17:00		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 エアロ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 PIYO45 CHIHIRO	↓内容変更 20:00~20:30 すいすい 青泳ぎ 高野敬子		20:05~20:50 リラックス ヨーガ 45 YUMIKO						【定員40名】 20:20~21:00 アクア40 MASA	20:00~20:45 スイム トレーニング 45 高野敬子	20:00~20:45 ホット スロー ヨーガ45 AYAKO	20:10~20:55 ZUMBA45min 渡辺多美代	20:05~20:50 ダンス エクササイズ 45 Manami	20:05~20:50 ホット THE SLOW® リハトレナジ 45 Tomomi		↓内容変更 20:00~20:30 すいすい クロール 高野敬子	18:00	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 平泳ぎ 高野敬子															19:00	18:15~19:00 R.I.P.P.E.D 45 CHIHIRO	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	この色枠で表示されたレッスンは、スタッフレッスンです。 初めての方でも安心してご参加頂けるクラスです																								
22:00	この色枠で表示されたレッスンは、スタッフレッスンです。 初めての方でも安心してご参加頂けるクラスです																								
22:30	■■■ 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																								
23:00	※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。																								