



# スタジオ/アクア スケジュール 2021年2月18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				
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 エクササイズ 40 渡辺多美代	10:30～11:15 太極拳45 福原知香子			10:30～11:15 ボクシング エクササイズ 45 浜崎香帆			【定員40名】	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 Plyo45 CHIHIRO		11:00～11:30 水中 ウォーキング 第13回目 集由 第24回目 右川	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 場			【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			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		11:35～12:20 R.I.P.P.E.D 45 CHIHIRO		11:35～12:20 ホット ビルビス ワーク45 下村佳子			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	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			12:00～12:45 ミットアクア 45 福原知香子	12:35～13:20 ZUMBA45min Alico	12:40～13:25 スロー ヨーガ45 Akane		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				12:45～13:30 KIMAX ELEMENT 45	12:40～13:25 ベリータンズ 45 Ayako		12:40～13:25 KIMAX 45	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 場		【定員40名】 13:40～14:10 水中 ウォーキング 杉山知穂	13:30～14:15 ブラダンス 45 satomi	13:30～14:15 プラダンス 45 satomi			13:45～14:15 のんびり 背泳ぎ 花村育彦	13:35～14:20 エアロ45 澤田絵美	13:40～14:25 ヘルヴィス 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					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 プラメンコ 45 岩谷谷由佳			14:30～15:00 アクア30 花村育彦	14:40～15:25 ステップ45 場	14:45～15:30 リラックス ヨーガ45 アツコ			14:35～15:05 アロマ リラックス ヨーガ30 yukiko					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			19:10～19:55 ハード トレーニング 45 MASA	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 場	17:15～18:00 メガダンス 45 ATSU		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 すいすい 背泳ぎ 高野敬子	20:10～20:55 ZUMBA45min Alico	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			20:10～19:55 ダンス & チューブ45 MASA	20:05～20:50 ピラティス45 望月俊宏	20:05～20:50 ホット THE SLOW® リハトレナジ 45 Tomomi	20:00～20:30 すいすい クロール 高野敬子				20:35～21:05 すいすい バタフライ 高野敬子		17:30～18:15 リラックス ヨーガ45 MIDORI			
19:00																									
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																									
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>																								
																	20:00	<p>この色枠で表示されたレッスンは、スタックプレッスンです。初めの方でも安心してご参加頂けるクラスです</p>				<p>この色枠で表示されたレッスンは、初めの方でも安心してご参加頂けるクラスです</p>			
																	20:00	<p>・スタジオレッスンは全て定員制とさせていただきます。                  ・2Fジムカウンターで整理券配布致します。                  ・整理券取得の整列時間は、レッスン開始35分前とさせていただきます。                  ・整理券配布時間は、レッスン開始30分前とさせていただきます。</p>				<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</p>			