



# スタジオ/アクア スケジュール 2021年3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				10:30~11:15 ダンスエアロ 45 下村佳子	10:15~11:00 ハリエ 45 Manami	10:30~11:15 ホット Plyo45 CHIHIRO	↓担当変更 11:00~11:30 水中 ウォーキング 第12回目 柴田 第24回目 杉山	11:00	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】 12:00~12:45 ミットアクア 45 福原知香子	11:35~12:20 ハルトソール 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	11:45~12:30 リラックス ストレッチ45	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 平泳ぎ 杉山知穂		12:30~13:15 スロー ヨーガ45 Nao		12:35~13:20 ZUMBA45min Alico	12:40~13:25 スロー ヨーガ45 Akane			12:45~13:15 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		↓時間変更 13:00~13:30 はじめて バタフライ 杉山知穂	13:00				12:40~13:25 ベリーダンス 45 Ayako	12:40~13:25 KIMAX 45			
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 水中 ウォーキング 杉山知穂	13:30~14:15 フラダンス 45 satomi			13:35~14:20 エア口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			↓追加 13:45~14:30 ボディ バランス45 MIDORI	13:35~14:20 アロマ スロー ヨーガ45 yukiko	13:45~14:30 コンディショニング リンパ ストレッチ45 平岩優子	↑時間変更 13:40~14:10 アクア コンディショニング 杉山知穂	14:00				13:50~14:30 すいすい 4種目 仲田明広	13:15~14:00 THE SLOW® リハトレナーシ 45 Tomomi	13:15~14:00 ホット スロー ヨーガ45 YUMIKO		
15:00				14:05~14:50 ZUMBA45min 朝倉南美		14:35~15:20 フランメンコ 45 岩ヶ谷由佳		【定員40名】 14:30~15:00 アクア30 花村育彦	14:40~15:25 エア口45 塚	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			15:00	15:00~15:30 HIIT トレーニング30 KIMI		14:40~15:20 スイム トレーニング 仲田明広	14:05~14:50 OHGINOSHO 45 MASA	14:15~15:00 アロマ スロー ヨーガ45 Tomomi			
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	19:00~19:45 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			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 Plyo45 CHIHIRO	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	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 エクササイズ 45 Manami	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 THE SLOW® リハトレナーシ 45 Tomomi	20:05~20:50 ホット 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					20:30~21:15 BODY COMBAT45 AI							20:35~21:05 すいすい バタフライ 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、 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。																								