

# スタジオ／アクア スケジュール 2021年5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	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	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	10:30~11:15 ホット スロー ヨーガ45 yukiko	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	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	10:20~11:05 バレエ 45 Manami	10:30~11:15 ホット PiYo45 CHIHIRO	↓内容変更 11:00~11:45 アクア45 山本加奈	10:30~11:15 BODY COMBAT45 AI	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 瑠	10:40~11:25 U-JAM45 望月俊宏	【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	↓内容・時間変更 11:30~12:00 肩甲骨・骨盤 エクササイズ20	11:25~12:05 エアロ40 渡辺多美代	11:25~12:05 エアロ40 渡辺多美代	11:40~12:25 ダンス エクササイズ 45 山本 文	11:30~12:15 ステップ45 足野滋乃	11:35~12:20 パレトソール 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	↓内容/時間変更 12:00~12:45 のんびり 4種 杉山知穂	11:35~12:20 ZUMBA45 HAYA	11:35~12:20 R.L.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	11:30~12:15 パレトソール シンセシス45 AI	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	【定員24名】 12:50~13:35 KIMAX45 山本文												
13:00	12:40~13:25 BODY COMBAT45 野村	↓内容変更 12:45~13:30 Body メンテナンス 山本 文	12:45~13:30 ホット ピラティス45 平岩優子	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	12:35~13:20 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	13:00~13:30 はじめて パタフライ 杉山知穂	↓NEW 13:15~14:00 サンドバック エクササイズ HAYA	13:45~14:30 Mbody45 MIDORI	13:35~14:20 アロマ スロー ヨーガ45 yukiko	13:45~14:30 ホット リンパ ストレッチ45 平岩優子	14:00~14:45 ホットシェイブ アップ ヨーガ45 YUMIKO	14:00~14:40 すいすい 4種目 仲田明広	14:20~15:05 OHGINOSHO 45 MASA	↓時間変更 15:30~16:15 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	14:00~14:40 水中 ウォーキング 杉山知穂	14:00~14:30 水中 ウォーキング YUMIKO	↓NEW 14:00~14:30 水中 ウォーキング								
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 瑠	14:05~14:50 ZUMBA45min 朝倉南美	14:05~14:50 ZUMBA45min 朝倉南美	14:15~15:00 フラメンコ 45 岩ヶ谷由佳	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	14:45~15:30 リラックス ヨーガ45 アツコ	13:45~14:30 Mbody45 MIDORI	13:35~14:20 アロマ スロー ヨーガ45 yukiko	13:45~14:30 ホット リンパ ストレッチ45 平岩優子	14:00~14:45 ホットシェイブ アップ ヨーガ45 YUMIKO	14:20~15:05 OHGINOSHO 45 MASA	14:50~15:30 スイム トレーニング40 仲田明広	15:30~16:15 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	16:15~17:00 リンパ ストレッチ45 瑠	16:25~17:10 リラックス ヨーガ45 YUMIKO	17:30~18:15 リラックス ヨーガ45 MIDORI										
15:00																														
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。  <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>																													
18:00																														
19:00	↓スタジオ変更 19:00~19:45 BODY COMBAT45 野村	↓NEW 19:00~19:45 ZUMBA45min HAYA	19:00~19:45 ホットフロー ピラティス 45 CHIHIRO	↓NEW 19:10~19:55 ボクシング フィットネス HAYA	19:05~19:50 U-JAM 45 Alico	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	↓NEW 19:10~19:55 自重 & DANCE45 HAYA	19:00~19:45 スロー ヨーガ45 望月俊宏	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	19:45~20:30 スイム トレーニング 45 高野敬子	↓内容変更 20:10~20:55 ZUMBA45min 渡辺多美代	20:15~21:00 キックボクシング エクササイズ MASA	20:05~20:50 ホット ピラティス45 望月俊宏	20:15~21:00 のんびり 4種目 高野敬子													
20:00																														
20:30	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	20:15~21:00 すいすい 4種目 高野敬子	20:10~20:55 ZUMBA45min Alico	20:05~20:50 リラックス ヨーガ 45 YUMIKO	20:20~21:00 アクア40 MASA	20:30~21:15 BODY COMBAT45 AI	20:00~20:45 ダンス 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	20:15~21:00 キックボクシング エクササイズ MASA	20:05~20:50 ホット ピラティス45 望月俊宏	20:15~21:00 のんびり 4種目 高野敬子	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。								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。							
21:00																														
21:30	<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。</p> <p>・2Fジムカウンターで整理券配布致します。</p> <p>・整理券取得の整理時間は、レッスン開始35分前とさせていただきます。</p> <p>・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>【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>																													
22:00	<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>																													
22:30	<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>■■■ 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>																													