

2020年4月 (特別) タイムスケジュール

...丸い枠のプログラムは初心者の方でも安心してご参加いただけます。
 ...定員制プログラム ...有料プログラム ...変更箇所

時刻	月曜日			火曜日			水曜日		
	1階スタジオ	3階スタジオ	プール	1階スタジオ	3階スタジオ	プール	1階スタジオ	3階スタジオ	プール
10:00	カラダ・うごく10 10:15~10:25	エアロ25 山田慶子 10:20~10:45		青竹ピクス25 加藤夕紀子 10:15~10:40		成人スイミングスクール(初級) 西村美穂 10:20~11:20 ※有料スクール 【定員15名】	モーニングストレッチ15 10:15~10:30		
11:00	ヨガ30【映像プログラム】 10:40~11:10	ZUMBA GOLD(45min) 山田慶子 11:00~11:45		エアロ50 加藤夕紀子 10:55~11:45	ZUMBA(45min) Kyon☆ 11:00~11:45	定員制 ミットアクア30 西村美穂 11:30~12:00【定員35名】	エアロ50 小玉美恵子 10:45~11:35	骨格リセットエクササイズ40 Naomi 10:50~11:30	アクア50 西村美穂 10:50~11:40
12:00	RPBコントロール60 相馬絵美 12:00~13:00	Group Centergy 60 西村美穂 12:10~13:10	成人スイミングスクール(初級) 田海祐希 12:45~13:45【定員15名】 ※有料スクール	エアロ40 山田絵里子 12:15~12:55	ヒーリングヨガ60 市川瑞穂 12:00~13:00	定員制 膝腰機能改善 水中運動スクール 西村美穂 12:10~13:10 【定員15名】 ※有料スクール	太極拳60 Naomi 11:50~12:50	定員制 フラダンススクール 竹之下奈日栄 11:50~12:50【定員30名】 ※有料スクール	定員制 膝腰機能改善水中運動スクール 西村美穂 11:55~12:55 【定員15名】 ※有料スクール
13:00	BODY PUMP 30【映像プログラム】 13:25~13:55	エアロ40 滝川奈那 13:30~14:10	定員制 クロール30/背泳ぎ30 田海祐希 奇数月:クロール 偶数月:背泳ぎ 14:00~14:30【定員20名】	Group Fight 30 高井早紀13:30~14:00	ヒップホップ45 山田絵里子 13:15~14:00	水中ジョギング30 鈴木ともみ13:25~13:55	ボディシェイプ50 小玉美恵子 13:05~13:55	Group Centergy45 西村美穂 13:15~14:00	定員制 成人スイミングスクール 初中級 庄司英治 中級 田海祐希 13:20~14:20【定員15名】 ※有料スクール
14:00	ボディシェイプ50 滝川奈那 14:30~15:20	健美操60 黒須文 14:25~15:25	定員制 バタフライ45/平泳ぎ45 田海祐希 偶数月:バタフライ 奇数月:平泳ぎ 14:40~15:25【定員10名】	エアロ60 山田絵里子 14:15~15:15	バランスコーディネーション60 辻めぐみ 14:15~15:15	水慣れ30 鈴木悠哉 14:15~14:45	スタンダードヨガ55 吉次千夏 14:15~15:10	コアバランストレーニング30 小玉美恵子 14:15~14:45	エンジョイマスターズ60 庄司英治 14:30~15:30 【登録制】
15:00	ヨガ60 北村勝 15:35~16:35	バランスボール30 前田良介 15:40~16:10		ステップ40 山本亜子 15:30~16:10	温ボディメイクヨガ40 江木梓 15:30~16:10	成人スイミングスクール 中級 庄司英治 15:00~16:00【定員15名】 ※有料スクール	ZUMBA(45min) 米本由美 15:25~16:10	バレエ60 MEGUMI 15:25~16:25	
16:00	GRIT CARDIO 30【映像プログラム】 16:45~17:15			BARRE30【映像プログラム】 16:25~16:55			SH`BAM30【映像プログラム】 16:20~16:50		
17:00	BODY COMBAT30【映像プログラム】 17:20~17:50			BODY PUMP 30【映像プログラム】 17:00~17:30			BODY COMBAT30【映像プログラム】 17:00~17:30		
18:00	SH`BAM30【映像プログラム】 17:55~18:25			BODY BALANCE 30【映像プログラム】 17:40~18:10			BODY PUMP30【映像プログラム】 17:40~18:10	定員制 avexダンスマスターKIDS(小学生) STARTERクラス AI 17:40~18:40【定員20名】 ※有料キッズスクール	
19:00	BODY BALANCE30【映像プログラム】 18:30~19:00			SH`BAM30【映像プログラム】 18:20~18:50			ヨガ20【映像プログラム】 18:20~18:40		
20:00	エアロ40 山口達 19:15~19:55	バレトン30 Naomi 19:30~20:00		Group Power 45 眞野龍之介 19:15~20:00	温ヨガリンパ40 小澤登 19:20~20:00	定員制 成人スイミングスクール 中上級 湯山健人 19:20~20:20【定員15名】 ※有料スクール	Group Fight 45 眞野龍之介 19:25~20:10	Group Centergy 45 江木梓 19:20~20:05	定員制 クロール30 庄司英治 19:20~19:50【定員20名】
21:00	ステップ50 山口達 20:10~21:00	骨格リセットエクササイズ40 Naomi 20:15~20:55	エンジョイマスターズ45 田海祐希 【登録制】 20:15~21:00	エアロ35 MASHA 20:15~20:50	温ヨガ60 小澤登 20:15~21:15	スペシャルマスターズ60 湯山健人 20:30~21:30 【登録制】	Group Power60 鈴木悠哉 20:30~21:30	温ヨガ60 YUKA 20:30~21:30	成人スイミングスクール 庄司英治 20:00~21:00【定員15名】 ※有料スクール
22:00	Group Fight45 小寺直紀 21:15~22:00	ヨガ60 Naomi 21:10~22:10		エアロ60 MASHA 21:05~22:05	Group Fight45 眞野龍之介 21:30~22:15		BODY BALANCE30【映像プログラム】 21:40~22:10	バランスコーディネーション30 YUKA 21:45~22:15	マスターズ練習コース 21:05~22:05 【登録制】

コロナウイルス感染拡大防止の為、以下の通り運営させていただきます。※全てのスタジオプログラムを定員制とさせていただきます(1階スタジオ:定員25名、3階スタジオ:定員17名)※プログラム間隔を15分以上確保させていただきます。

※プログラム実施中も、扉を常時開放しております。※お並びの際は、他のお客様との間隔にご配慮ください。※掛け声、ハイタッチなどの自粛にご協力をお願いいたします。□

※プールプログラム・スクール実施時には、自由遊泳・歩行コースを2~4コースに制限させていただきます。 ※担当インストラクターは変更になる場合がございます。予めご了承ください。

2020年4月 (特別) タイムスケジュール

...丸い枠のプログラムは初心者の方でも安心してご参加いただけます。
 ...定員制プログラム ...有料プログラム ...変更箇所

	木曜日			土曜日			日曜日		
	1階スタジオ	3階スタジオ	プール	1階スタジオ	3階スタジオ	プール	1階スタジオ	3階スタジオ	プール
10:00									
10:15	ヨガ20【映像プログラム】 10:15~10:35	温・腰痛予防ストレッチ30 西村美穂 10:15~10:45			定員 有料 ピラティススクール 10:15~11:15 新名孝子 ※有料スクール				
11:00				BODY PUMP 30【映像プログラム】 11:05~11:35		アクア40 西村美穂 11:05~11:45	ヨガ60 甲斐田有希 10:40~11:40	ジャズダンス入門20 AKKY 11:10~11:30	定員 クロール30 庄司英治 11:20~11:50
11:10	パレトン45 Maemi 11:10~11:55	温アロマヒーリングヨガ40 西村美穂 11:05~11:45	アクア50 高瀬みゆき 11:00~11:50		温トレーニングヨガ15 軒野美香 11:30~11:45				
12:00		定員 有料 ピラティススクール 伊藤久麗 12:00~13:00【定員15名】 ※有料スクール	定員 有料 有料泳法プログラム 湯山健人 12:00~12:45 【定員10名】	RPBコントロール60 幸恵 12:05~13:05	温ヨガリハ45 軒野美香 12:00~12:45		Group Fight45 橋口みなみ 11:55~12:40	ジャズダンス60 AKKY 11:45~12:45	定員 有料 成人スイミングスクール 中級 庄司英治 12:00~13:00【定員15名】 ※有料スクール
12:15	Group Fight45 西村美穂 12:15~13:00		成人スイミングスクール 初級 湯山健人 12:50~13:50 【定員15名】 ※有料スクール						
13:00		温ヨガ60 Maemi 13:15~14:15		お腹シェイプ10 13:20~13:30	ヨガ55 内藤絢 13:20~14:15		Group Power 60 鈴木悠哉 13:00~14:00	パレエ55 MEGUMI 13:05~14:00	
13:15	ステップ60 清水幸子 13:15~14:15			Group Fight 30 高井早紀 13:45~14:15					
14:00			定員 ミットアクア50 野本千寿子 14:00~14:50 【定員35名】						
14:30	エアロ45 清水幸子 14:30~15:15	ZUMBA(45min) 江川洋子 14:30~15:15	成人スイミングスクール 若葉・初級 庄司英治 初中級 西村美穂 15:00~16:00【定員15名】 ※有料スクール	ステップ40 山本亜子 14:35~15:15	ZUMBA(45min) 江川洋子 14:30~15:15		Group Centergy60 江木梓 14:20~15:20	ストレッチポール20 14:15~14:35	アクア50 KOZUE 14:10~15:00
15:00									
15:30	青竹ピクス30 江川洋子 15:30~16:00	アロマトレッチ40 前田良介 15:30~16:10		BODY PUMP 30【映像プログラム】 15:35~16:05	パレトン25 江川洋子 15:30~15:55				
16:00									
16:20	BODY PUMP 30【映像プログラム】 16:20~16:50	avexダンスマスターKIDS(小学生) STARTERクラス AKIYO ※有料キッズスクール 【定員20名】16:30~17:30			Ole FIT50 江川洋子 16:10~17:00	マスターズ練習コース 16:30~17:30	エアロ60 saki 15:35~16:35	ヨガ60 井手由記 15:35~16:35	エンジョイマスターズ60 スペシャルマスターズ60 庄司英治 16:00~17:00【登録制】
17:00	BODY COMBAT30【映像プログラム】 17:00~17:30			Group Fight 60 小寺直紀 16:50~17:50					
17:35	BODY BALANCE 30【映像プログラム】 17:35~18:05	avexダンスマスターKIDS(小学生) BASICクラス AKIYO ※有料キッズスクール 【定員20名】 17:40~18:40							
18:10	GRIT CARDIO30【映像プログラム】 18:10~18:40			BODY BALANCE 30【映像プログラム】 18:05~18:35					
18:45	ヨガ20【映像プログラム】18:45~19:05	avexダンスマスターTEEN(中高生) STARTERクラス AKIYO ※有料キッズスクール 【定員20名】 18:45~20:15							
19:00									
19:20	バランスコーディネーション45 Naomi 19:20~20:05								
20:00									
20:20	ZUMBA(45min) 岩崎友美 20:20~21:05	お腹シェイプ15 20:45~21:00	ミットアクア30 吉田賢一 20:10~20:40						
21:00									
21:15	Group Power45 眞野龍之介 21:20~22:05	温パワーヨガ45 Naomi 21:15~22:00	アクア40 吉田賢一 20:50~21:30						
22:00									

コロナウイルス感染拡大防止のため
 全てのスタジオプログラムを定員制とさせていただきます。
1スタジオ: 定員25名
3スタジオ: 定員17名
 【定員チケット配布について】
 レッスン開始の30分前より定員チケットを、1階ジムエリアのカウンターにて配布致します。

コロナウイルス感染拡大防止の為、以下の通り運営させていただきます。※全てのスタジオプログラムを定員制とさせていただきます(1階スタジオ:定員25名、3階スタジオ:定員17名)※プログラム間隔を15分以上確保させていただきます。
 ※プログラム実施中も、扉を常時開放しております。※お並びの際は、他のお客様との間隔にご配慮ください。※掛け声、ハイタッチなどの自粛にご協力をお願いいたします。□
 ※プールプログラム・スクール実施時には、自由遊泳・歩行コースを2~4コースに制限させていただきます。 ※担当インストラクターは変更になる場合がございます。予めご了承ください。