

# 2020.6/16(火)～6/30(火) 特別プログラム

	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	スタジオ1	プール	スカッシュ	スタジオ1	プール	スカッシュ	スタジオ1	プール	スカッシュ	スタジオ1	プール	スカッシュ	スタジオ1	プール	スカッシュ	スタジオ1	プール	スカッシュ
10				ハタヨガ 9:30～10:15 広野			マナフラ 9:30～10:15 片岡			おはよう エクササイズ 9:45～10:30 豊田			エナジーステップ 10:00～10:45 田中(美)			35min.燃 10:00～10:35 本馬		
11	ワインヤサ フロ-ヨガ 10:00～10:45 奥田			はじめて スイミング 10:00～10:30 黒川			35min.動 10:40～11:15 広野			シンプルステップ 10:45～11:20 田中(さ)			ZUMBA 10:50～11:20 瀬戸		スイミング レッスン 11:10～11:40 田中(さ)	はじめてスイミング 10:30～11:00 徳丸		
12	35min.動 11:05～11:40 奥田			背泳ぎ 10:50～11:35 黒川			X55 11:35～12:15 吉見			ファンムーブ 11:40～12:25 瀬戸			RADICAL POWER 12:00～12:30 宮城			はじめてクロール 11:20～11:50 徳丸		
13	脂肪抹消術 12:00～12:40 南			体調改善 運動(足裏) 12:35～13:20 松原			クロール 中・上級 12:45～13:30 黒川			平泳ぎ 12:25～13:10 黒川			オリジナル ステップ 12:50～13:35 大森			POWER CARDIO 12:00～12:40 川添		
14	ボール& ストレッチ 13:00～13:40 南			ヨガ& ピラティス Fusion 13:40～14:25 田中(美)			フィットネス パワーヨガ 12:50～13:30 鍛冶		スクアッシュ初級 (定員制) 13:00～13:45 前川			シャズ 12:45～13:30 RIO			スクアッシュ初級 (定員制) 13:30～14:00 川添	はじめて スクアッシュ (定員制) 13:00～13:45 宮城		
15	ファンムーブ 14:00～14:40 田中(美)	クロール 13:45～14:30 豊田	スクアッシュ初級 (定員制) 14:00～14:45 浜崎	グループブレス 中級 (有料) 14:00～15:00 松本			ZUMBA 13:50～14:35 鍛冶	腰痛・膝痛スイム 14:00～14:30 豊田		スクアッシュ中級 (定員制) 14:15～15:00 前川			エナジーステップ 13:50～14:35 大島			スクアッシュ初級 (定員制) 14:00～14:45 宮城	ストレッチ& リリース 14:00～14:45 宮城	
16	フラダンス 15:00～15:45 フリ(瀬藤)	バタフライ 14:50～15:35 豊田	スクアッシュ 中級 (定員制) 15:15～16:00 浜崎	グループブレス 初級 (有料) 15:00～16:00 松本			ファンク (HIPHOP) 15:00～15:45 大島			ピラティスシェイブ バランス60 14:55～15:40 大島			オリジナル ステップ 15:00～15:40 川添			スクアッシュ初級 (定員制) 15:30～16:00 宮城	トレーニング スイム45 15:30～16:15 西村	フラダンス 15:15～16:00 フリ(瀬藤)
17	コンディショニング ボール 16:10～16:40 豊田			プライベートレッスン (有料) 16:30～17:00 松本			カラダ 調整体操 16:15～17:00 広野						MEGA DANZ 16:00～16:45 徳丸			スクアッシュ中級 (定員制) 16:00～16:45 宮城	FIGHT DO 16:30～17:15 安藤	
18				FRP 17:40～18:10 (有料・¥1,100) 広野												フリータイム 上級 (定員制) 17:00～17:45		
19				フィットネス パワーヨガ 18:30～19:15 広野														
20	ヨガ& ピラティス Fusion 19:10～19:55 和良		スクアッシュ初級 (定員制) 19:00～19:45 浜崎	グループブレス 中級 (有料) 19:00～20:00 浜崎			UBOUND 19:10～19:40 徳丸			スクアッシュ中級 (定員制) 19:00～19:40 浜崎			ファンムーブ 18:40～19:25 丸澤					
21	オリジナル ムーブ ～ダンスエアロ～ 20:15～20:55 山口		はじめてスクアッシュ (定員制) 20:15～21:00 浜崎	スクアッシュ上級 (定員制) 20:20～21:05 浜崎			RADICAL POWER 20:00～20:45 宮城			グループブレス 中級 (有料) 20:00～21:00 浜崎			ZUMBA 19:45～20:30 鍛冶					
													FIGHT DO 20:50～21:30 川添					
<p><b>●定員</b> スタジオ 25名 プール 16名 ツールを使用するクラスは定員数が異なります。  【ステップ台使用クラス 18名】 【ストレッチボール® 20名】 【UBOUND 15名】 【ボール使用クラス25名】</p> <p><b>●有料プログラムについて</b> (第2スタジオ) 木 ランナムーブメント 15:00～16:00 鍛冶 木 プライベートレッスン 16:15～17:15 大島 参加ご希望の場合は、フロントまでお問い合わせください。</p>													<p><b>●参加方法</b> ～スタジオ～ 全レッスン<b>15分前</b>より スタジオ入口にて 整理券を配布いたします。 整理券をお持ちの上、 ご参加ください。 <b>※先着順</b> 【整列ルール】 前レッスン開始後より整列可とさせていただきます。</p> <p>～プール～ プログラム開始時に定員を 超える場合、プールサイドにて 抽選を実施いたします。</p>					