

お盆 特別タイムテーブル

8/9(月)~8/12(木)

8月9日(月)		9:00~19:00
Aスタジオ		
時間	レッスン内容	担当
10:00~10:45	エクササイズチューブ	吉川
11:00~11:45	NCA認定 セルフコンディショニング	佐々木
12:00~12:45	バレトン スタンディングフロー	佐々木
13:00~13:45	SALSATION®	岡本(由)
14:00~14:45	ユーバウンド	田澤
15:00~15:45	ファイドウ	高畑

※スタジオプログラム全レッスン開始45分前に整理券を配布いたします。

8月10日(火)		9:00~22:30
Aスタジオ		
時間	レッスン内容	担当
10:00~10:45	ベーシックピラティス	大橋
11:00~11:45	シェイプアップエアロ	大橋
12:15~13:00	ラテンエアロ	井本
13:10~13:55	チャレンジステップ	井本
14:20~15:05	チャレンジWエアロ	小室
15:20~16:05	フラダンス	岡本(三)
19:00~19:45	パワーエアロ	伊藤
20:00~20:45	メガダンス	景山
21:00~21:45	X55	高畑

※スタジオプログラム全レッスン開始45分前に整理券を配布いたします。

プール		
時間	レッスン内容	担当
12:00~12:30	水慣れ	沓脱
12:45~13:15	初めてスイム	沓脱

※ Bスタジオのレッスンは、全て休講とさせていただきます。

※ デイタイム・ナイト会員様の祝日利用は、時間外利用料(1,020円)が必要となります。

プール		
時間	レッスン内容	担当
10:00~10:45	スイムレッスン背泳ぎ	吉川
11:00~11:45	アクアエアロ45	吉川
13:00~14:00	マスタースイム	原田
20:15~20:45	初めて平泳ぎ&バタフライ	山野
21:00~21:45	4泳法ドリル	服部

※ Bスタジオのレッスンは、全て休講とさせていただきます。

8月11日(水)		9:00~22:30
Aスタジオ		
時間	レッスン内容	担当
10:00~10:45	ヨガ	荒川
11:00~11:45	シェイプアップエアロ	荒川
12:00~12:45	ZUMBA	石川(裕)
13:00~13:45	美姿勢エクササイズ	内園
14:00~14:45	ヨガ	石原
15:00~15:45	かんたんエアロ	齋藤
16:00~16:45	シェイプアップエアロ	齋藤
19:00~19:45	ファイドウ	西川
20:00~20:45	チャレンジWエアロ	MAKI
21:00~21:45	かんたんステップ	MAKI

**※スタジオプログラム全レッスン開始45分前に
整理券を配布いたします。**

プール		
時間	レッスン内容	担当
9:30~10:00	アクアウォーキング	岡田
12:30~13:15	長距離泳法	沓脱
13:30~14:00	アクアエアロ30	岡田
21:00~21:45	チャレンジスイム	山野

※ Bスタジオのレッスンは、全て休講とさせていただきます。

8月12日(木)		9:00~22:30
Aスタジオ		
時間	レッスン内容	担当
10:00~10:45	ビューティ・ペルヴィス	mika
11:00~11:45	ZUMBA	ミキ
12:00~12:45	SALSATION	岡本(由)
13:00~13:45	バレトン スタンディングフロー	岡本(由)
14:00~14:45	美姿勢エクササイズ	内園
15:00~15:45	NCA認定 セルフコンディショニング	佐々木
19:00~19:45	SALSATION	清水
20:00~20:45	メガダンス	景山

**※スタジオプログラム全レッスン開始45分前に
整理券を配布いたします。**

プール		
時間	レッスン内容	担当
10:30~11:00	初めて4泳法	中村
11:15~11:45	初めて平泳ぎ	中村
12:00~12:45	スイムトライ45	中村

※ Bスタジオのレッスンは、全て休講とさせていただきます。