

# 2020年 8月1日～8月14日 特別プログラム



	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		
9:00		9:45~10:30																					
10:00	9:55~10:40 ハタヨガ (三好)	バレエエクササイズ 基礎 (中森)		10:00~10:45 気功体操 (練功18法) (小島)	10:00~10:45 ファンムープ (中野)	10:00~10:45 スイムレッスン初級 クロール (増田)	9:55~10:35 シンプルステップ (和山)	10:00~10:45 ハタヨガ (西田)		10:00~10:45 ハタヨガ (前田)	10:00~10:30 バレエストレッチ (小西)	10:00~10:45 アクアエアロ (小島)		10:00~10:45 ジャズダンス (栢田)	9:55~10:35 シンプルステップ (濱崎)	9:50~10:35 自強術 (河合)	9:00~11:00 Jr.スイミング スクール (3~4J-1使用)	10:00~10:45 ハタヨガ (原)			9:00~12:15 Jr.スイミング スクール (3~4J-1使用)		
11:00	11:00~11:45 ファンムープ (谷口)		11:00~11:35 35min 歩 (井上)	11:10~11:55 オリジナルムープ ～ラテンエアロ～ (小島)	11:15~12:00 ゆったり ハタヨガ (中野)	10:45~12:00 ヘビー スイミング (2コース使用)	11:00~11:45 オリジナルムープ ～ラテンエアロ～ (和山)	10:45~12:00 ヘビー スイミング (2コース使用)		11:15~12:00 ZUMBA (園分)	11:00~11:45 バレエエクササイズ 入門 (小西)	10:45~12:00 ヘビー スイミング (2コース使用)	11:00~11:45 リラククス ヨガ (西田)	11:15~12:00 ピラティス シェイプバランス (栢田)	10:45~11:30 はじめて クロール・背泳ぎ (河内)	11:00~11:45 ファンムープ (濱崎)	10:55~11:40 ハタヨガ (河合)	11:00~12:00 ヘビー スイミング (2コース使用)	11:15~12:00 フィットネス パワーヨガ (原)		9:30~13:00 レイクスターズ チア		
12:00	12:10~12:50 シンプルステップ (東)	12:05~12:50 ゆったり ハタヨガ (谷口)		12:20~13:05 エナジー ステップ (和山)		12:30~13:05 35min 動 (中野)	12:10~12:55 KaQiLa (三好)	12:30~13:05 35min 動 (河内)		12:25~13:10 自強術 (河合)		12:25~13:00 35min 動 (井上)		12:00~12:45 アクアエアロ (和山)	12:05~12:40 35min 動 (井上)	12:00~12:45 フラダンス カピオレファ 滋賀フラススタジオ				12:15~12:45 チャレンジスイム (南)			
13:00	13:15~14:00 腰痛 ストレッチ (大坪)	13:10~13:55 エナジー ムープ (東)	13:00~13:45 スイムレッスン 初級 4泳法 (増田)	13:30~14:15 Healing Yoga (和山)	13:30~14:15 メガダンス (新井)		13:15~14:00 ハタフロー ヨガ (井守)	13:00~13:45 メガダンス (TADASHI)		13:45~14:20 35min 動 (吉見)	13:50~14:35 オリジナルムープ ～ダンスエアロ～ (東山)	13:30~14:15 スイムレッスン初級 平泳ぎ (遠藤)	13:30~14:15 フィットネス パワーヨガ (木野)	13:15~14:00 ファンムープ (和山)	13:05~13:50 オキシジェノ (MICHIKO)			定員:30名 13:15~13:30 パワーカードิโอエレメント 13:30~14:00 パワーカードิโอ (MAYU)					
14:00	14:20~15:05 ハワイアン フラ (大坪)			14:10~14:40 チャレンジスイム (平井)		14:00~14:45 スイムレッスン 中級 4泳法 (平井)	14:20~15:05 リラククス ヨガ (井守)		14:55~15:40 ハワイアン フラ (大坪)	14:40~15:25 ファンムープ (吉見)		14:45~15:30 腰痛 ストレッチ (大坪)	14:00~14:45 トレーニング スイム (河内)	14:15~14:45 ユーバウンド (MASAMI)	定員:35名 14:15~14:45 ユーバウンド (MASAMI)	12:45~18:00 Jr.スイミング スクール (3~4J-1使用)	14:30~15:15 ユーバウンド (MARIN)	定員:30名 15:10~15:40 ラディカルパワー (MASAMI)	14:00~14:45 ハタヨガ (秋山)	14:15~14:50 35min 燃 (朱乃)			
15:00			15:15~18:30 Jr.スイミング スクール (3~4J-1使用)			15:15~18:30 Jr.スイミング スクール (3~4J-1使用)					15:15~18:30 Jr.スイミング スクール (3~4J-1使用)		15:15~18:30 Jr.スイミング スクール (3~4J-1使用)										
16:00			16:30~18:30 キッズダンス スクール			16:00~17:00 ジュニア チアスクール																	
17:00						17:15~18:15 ジュニア チアスクール																	
18:00																							
19:00				19:15~20:00 リラククス ヨガ (西田)				定員:30名 19:30~20:15 ハタヨガ (長瀬)															
20:00	20:10~20:40 X55 (ISSEI)			20:20~20:55 35min 燃 (埋子)	20:00~20:45 バレエエクササイズ 入門 (小西)		19:50~20:35 ラディカルパワー (DAICHI)		19:35~20:20 ファンムープ (SAORI)			20:00~20:45 トレーニング スイム (河内)	20:05~20:20 ユーバウンドエレメント 20:20~20:50 ユーバウンド (中畑)	20:05~20:50 メガダンス (MASAMI)									
21:00	21:05~21:50 ファイドウ (MINATO)			21:15~21:45 超人★腹筋倶楽部 (埋子)			定員:35名 21:00~21:45 ユーバウンド (YUKINO)		20:40~21:25 ZUMBA (SAORI)														
22:00																							

【特別プログラム期間について】

- ・定員 Aスタジオ…36名 Bスタジオ…20名
- ・定員整列はプログラム開始15分前より、スタジオ前の数字がついている枠内にてお並びください。
- ・レッスン中の間隔は2m以上の距離を保ちください。
- ・レッスン中の声出しはご遠慮ください。
- ・マスクを着用し、ご参加ください。
- ・プログラム後、使用した器具の消毒にご協力をお願いします。