

# 2020年 お盆 特別プログラム

8/10 (月・祝)			8/11 (火)			8/12 (水)			8/13 (木)			8/14 (金)			8/15 (土)			8/16 (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
		9:00~10:45 Jr.スイミング スクール (3コース使用)			9:00~10:45 Jr.スイミング スクール (3コース使用)			9:00~10:45 Jr.スイミング スクール (3コース使用)			9:00~10:45 Jr.スイミング スクール (3コース使用)			9:00~10:45 Jr.スイミング スクール (3コース使用)			9:00~10:45 Jr.スイミング スクール (3コース使用)			9:00~10:45 Jr.スイミング スクール (3コース使用)
9:55~10:40 ハタヨガ (三好)	9:45~10:30 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)		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)		10:00~10:45 ハタヨガ (原)			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-3使用)
11:00~11:45 ファンムープ (谷口)			11:10~11:55 オリジナルムープ ～ラテンエアロ～ (小島)	11:15~12:00 疲れをとる ヨガ (中野)		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 ～センターレッスン～ (小西)	10:45~12:00 ヘビー スイミング (2コース使用)		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)	11:15~12:00 フィットネス パワーヨガ (原)			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
12:10~12:50 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)		12:25~13:10 自強術 (河合)		12:45~13:30 オリジナル ステップ (東山)		12:25~13:00 35min 鍛 (井上)		12:00~12:45 アクアエアロ (和山)				12:15~12:45 チャレンジスイム (南)		
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)		13:50~14:35 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)					14:00~14:45 トレーニング スイム (河内)		
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)		14:20~15:05 中級 4泳法 (平井)	14:20~15:05 リラックス ヨガ (井守)		14:55~15:40 ハワイアン フラ (大坪)		14:45~15:30 腰痛 ストレッチ (大坪)								14:30~15:15 ユーバウンド (MARIN)	14:00~14:45 ハタヨガ (秋山)	14:15~14:50 35min 燃 (朱乃)
		15:15~18:30 Jr.スイミング スクール (3~4J-3使用)			15:15~18:30 Jr.スイミング スクール (3~4J-3使用)			16:00~17:00 ジュニア チアスクール		15:15~18:30 Jr.スイミング スクール (3~4J-3使用)				15:15~18:30 Jr.スイミング スクール (3~4J-3使用)				15:45~16:30 ファンムープ (前田)		
	16:30~18:30 キッズダンス スクール				17:15~18:15 ジュニア チアスクール			17:45~19:15 ジュニア チアスクール		16:00~19:20 ジュニア チアスクール				16:30~18:30 キッズダンス スクール				17:00~17:45 オリジナル ムープ (前田)		
			19:15~20:00 リラックス ヨガ (西田)		19:50~20:35 ラディカルパワー (DAICHI)	19:30~20:15 ハタヨガ (長瀬)		19:35~20:20 メガダンス (新井)		19:30~22:00 レイクスターズ チア										
			20:20~20:55 35min 燃 (埋子)	20:00~20:45 バレエエクササイズ ～ヴァリエーション～ (小西)		20:35~21:20 ピラティス ベーシック (長瀬)		20:40~21:25 ZUMBA (新井)		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)								
			21:15~21:45 超人★腹筋倶楽部 (埋子)		21:00~21:45 ユーバウンド (YUKINO)							21:15~22:00 ファイドゥ (中畑)								
祝日の為、20時までの営業とさせていただきます。 当日は混雑が予想される為、徒歩・自転車・ 公共交通機関でのご来館にご協力お願い致します。 ※祝日プログラムはHPでもご確認ください																				

休館日

【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。