

2020年 10月度 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																						
9:55~10:40	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)	10:00~10:30 スイムレッスン 初心者 (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-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-使用)	
11:00~11:45	ファンムープ (谷口)		11:00~11:35 35min 歩 (塚田)	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 リラックス 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 スイムレッスン 4泳法 (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	
12:10~12:50	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 (塚田)		12:25~13:10 自強術 (河合)	13:30~14:30 スイムレッスン 有料 (河内)	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)	
13:15~14:00	腰痛 ストレッチ (大坪)	13:10~13:55 スイムレッスン 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)	13:45~14:15 スイムレッスン 初心者 (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:35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)			
14:20~15:05	ハワイアン フラ (大坪)		13:00~13:45 スイムレッスン 4泳法 (増田)		14:00~14:30 チャレンジスイム (平井)	14:40~15:10 アライハート有料 (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)	13:50~14:35 オリジナルムープ ~ダンスエアロ~ (東山)	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)	14:15~15:45 バレエ 有料レッスン (小西道子)	12:45~18:00 Jr.スイミング スクール (3~4J-使用)	定員:35名 14:30~14:45 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)	
15:00																						
16:00																						
17:00																						
18:00																						
19:00																						
20:00	20:10~20:40 X55 (ISSEI)	20:30~21:15 ZUMBA (新井)		19:30~20:00 トップライド (MASAMI)	19:30~21:00 ジュニア チアスクール	19:30~20:15 ハタヨガ (長瀬)	18:30~19:30 ジュニア チアスクール	17:15~18:15 ジュニア チアスクール	18:30~19:30 ジュニア チアスクール	19:35~20:20 ファンムープ (SAORI)	20:15~21:00 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)	18:30~20:00 石山高校 水泳部 (3コース使用)	19:10~19:40 ラディカルパワー (DAICHI)	18:30~20:00 石山高校 水泳部 (3コース使用)	17:00~17:45 オリジナル ムープ (増崎)	17:00~17:45 オリジナル ムープ (前田)	15:45~16:30 ファンムープ (前田)	15:30~15:45 ファイトウ (YASU)	15:45~16:15 ファイトウ (YASU)	
21:00	21:05~21:50 ファイトウ (MINATO)		20:45~21:45 スイムレッスン 有料 (河内)	20:20~20:55 35min 燃 (埋子)	21:15~21:45 超人★腹筋倶楽部 (埋子)	21:00~21:45 ユーバウンド (YUKINO)				20:40~21:25 ZUMBA (SAORI)		21:15~21:30 ファイトウエレメント 21:30~22:00 ファイトウ (中畑)		21:00~21:30 アライハート有料 (南)								
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。

詳細は、館内POPをご確認ください。

水慣れ~バタ足までのクラスです。

詳細は、館内POPをご確認ください。

水慣れ~バタ足までのクラスです。

詳細は、館内POPをご確認ください。