

2021年 3月度 プログラムタイムテーブル



	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 バレエエクササイズ 基礎 (中森)																				
9:55~10:40	ハタヨガ (谷口)			10:00~10:45 気功体操 (練功18法) (小島)	10:00~10:45 ファンムーブ (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-1使用)	10:00~10:45 ハタヨガ (原)				
11:00~11:45	ファンムーブ (谷口)		11:00~11:35 35min 歩 (塚田)	11:10~11:55 オリジナルムーブ ~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 オリジナルムーブ ~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 ファンムーブ (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 メガダンス (TADASHI)		12:30~13:05 35min 動 (塚田)	12:25~13:10 自強術 (河合)	12:30~13:30 大人のスイミング スクール 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						
13:15~14:00	腰痛 ストレッチ (大坪)	13:10~13:55 エナジームーブ (東)	13:00~13:45 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)	14:00~14:30 チャレンジスイム (平井)	13:15~14:00 ハタフロー ヨガ (井守)		13:50~14:35 オリジナルムーブ ~ダンスエアロ~ (東山)	13:50~14:35 オリジナル ステップ (東山)	13:45~14:15 スイムレッスン 初心者 (連藤)	13:30~14:15 フィットネス パワーヨガ (木野)	13:15~14:00 ファンムーブ (和山)	13:05~13:50 オキシジェノ (小西)	13:05~13:50 メガダンス (MASAMI)			13:15~14:00 パワーカーディオ (MAYU)	13:30~15:00 Jr.スイミング スクール プライベート レッスン 有料 (2コース使用)			
14:20~15:05	ハワイアン フラ (大坪)	14:15~15:00 整理券		14:40~15:25 ZUMBA (新井)		14:40~15:10 アライバル有料 (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)	14:45~15:30 腰痛 ストレッチ (大坪)	14:45~15:30 腰痛 ストレッチ (大坪)	14:45~15:30 腰痛 ストレッチ (大坪)	14:15~14:45 ユーバウンド (RIHO)	14:15~15:45 整理券	14:15~15:45 整理券	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-1使用)	14:30~15:15 ユーバウンド (MARIN)	14:00~14:45 ハタヨガ (秋山)			
15:00																						
16:00			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)																
17:00			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															
18:00																						
19:00																						
20:00	20:10~20:40 X55 (YASU)		20:15~21:15 大人のスイミング スクール 有料 (河内)	19:15~20:00 リラックス ヨガ (西田)	19:30~21:00 ジュニア チアスクール	18:30~19:30 ジュニア チアスクール	18:30~20:00 石山高校 水泳部 (3コース使用)		19:30~20:15 ハタヨガ (長瀬)	19:35~20:20 ファンムーブ (SAORI)	20:15~21:00 トレーニング スイム (河内)	20:05~20:50 メガダンス (新井)	20:05~20:50 ファイドウ (YASU)	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 ムーブ (増崎)	16:05~16:35 ファイドウ (MASAMI)	15:15~18:30 Jr.スイミング スクール (3~4J-1使用)	17:00~17:45 オリジナル ムーブ (前田)	15:30~15:45 ファイトウ 15:45~16:15 ファイトウ (YASU)			
21:00	21:05~21:50 ファイドウ (MINATO)		20:30~21:15 ZUMBA (新井)	21:15~21:45 超人★腹筋倶楽部 (埋子)		19:50~20:35 ラディカルパワー (MASAMI)	18:30~20:00 石山高校 水泳部 (3コース使用)		20:35~21:20 ピラティス ベーシック (長瀬)	20:40~21:25 ZUMBA (SAORI)		21:15~22:00 X55 (新井)		18:05~18:50 エナジーステップ (増崎)								
22:00																						

【注意事項】

- 水色プログラム 定員 Aスタジオ…50名 Bスタジオ…28名
水色以外 定員 Aスタジオ…36名 Bスタジオ…20名
- 水色 (調整系) プログラムは赤シールその他はグレーシールの
箇所でご参加ください
- 定員整理はプログラム開始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。
- 体調不良の場合は、速やかに途中退場をお願いします。
- 整理券の詳細は館内POPにてご確認ください。