2021年6月　プログラムタイムテーブル

月曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:00	リラックスストレッチ 9:20～9:50 山本 定員30名		
10:00	３５ｍｉｎ　動 10:15～10:50 白木 定員35名	ヨガ&ピラティス 10:15～11:00 田中 定員20名	要予約 ウェーブアクア 10:00～10:30 豊田 定員35名 要予約 はじめてｽｲﾐﾝｸﾞ 10:45～11:15 市田 定員30名
11:00	体調改善運動 11:05～11:50 豊田 定員30名	エナジームーブ 11:15～12:00 白木 定員23名	プライベートレッスン 11:30～12:00 予約制(有料)市田 定員1名
12:00	フラダンス 12:20～13:05 小瀬 定員35名	ストレッチポール® 12:40～13:00 越間　定員20名	有料泳法ﾚｯｽﾝ（クロール） 12:15～13:15 予約制（有料） 市田 定員30名
13:00	UBOUND 13:20～14:05 KAZUYUKI 定員30名	かんたんストリートダンス 13:30～14:15 福留 定員23名	プライベートレッスン 13:30～14:00 予約制(有料)市田 定員1名
14:00	健美操 14:30～15:15 棒田 定員30名		
15:00			子どもスイミングスクール ※最大４コースを使用させていただきます
16:00	チアダンススクール		
17:00			
18:00			
19:00	RADICAL POWER 19:15～20:00 AKINORI 定員30名		
20:00	FIGHT DO 20:15～21:00 AYAKA 定員35名	自力整体 20:05～20:50 友田 定員20名	
21:00			
22:00			

火曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:00	３５min　動 9:40～10:15 池田 定員35名		
10:00	フィットネスパワーヨガ 10:35～11:20 山崎 定員30名		３５min　燃 10:00～10:35 齊藤 定員35名 親子スイミング 10:45～11:30
11:00	骨盤体操（ﾍﾟﾙﾋﾞｯｸｽﾄﾚｯﾁ） 11:40～12:25 山崎 定員30名		バタフライ（基礎） 11:45～12:15 伊藤 定員30名 プライベートレッスン 11:45～12:15 予約制(有料)市田 定員1名
12:00			チャレンジスイム 12:25～13:10 市田 定員30名
13:00	体幹トレーニング 13:15～13:45 越間 定員30名		バタフライ 13:20～14:05 古川 定員30名 プライベートレッスン 13:20～13:50 予約制(有料)市田 定員1名
14:00	エナジームーブ 14:05～14:50 王 定員35名		
15:00	ハタヨガ 15:10～15:55 王 定員30名		子どもスイミングスクール ※最大４コースを使用させていただきます
16:00			
17:00			
18:00			
19:00	フィットネスパワーヨガ 19:15～20:00 松山 定員30名		
20:00	UBOUND 20:15～21:00 KAZUYUKI 定員30名	ZUMBA 20:05～20:50 船津 定員23名	
21:00			
22:00			

水曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:00	機能改善運動（肩甲骨・股関節） 9:20～10:00 鍛冶 定員30名		
10:00	ゆったりハタヨガ 10:20～11:05 山崎 定員30名	エナジーステップ 10:00～10:45 田中 定員20名	機能改善ウォーキング 10:20～10:50 中島 定員35名
11:00	３５min　動 11:25～12:00 山崎 定員35名	リラックスストレッチ 11:45～12:15 山本 定員20名	アクアエアロ 11:05～11:50 中島 定員35名
12:00	ZUMBA 12:35～13:20 谷内 定員35名		平泳ぎ（基礎） 12:00～12:30 永渕 定員30名 プライベートレッスン 12:00～12:30 予約制(有料)市田 定員1名 はじめてチャレンジスイム 12:40～13:25 永渕 定員30名 プライベートレッスン 12:45～13:15 予約制(有料)市田 定員1名
13:00	オリジナルステップ 13:40～14:25 和貝 定員30名	ハタヨガ 13:00～13:45 後藤 定員20名	プライベートレッスン 13:40～14:10 予約制(有料)市田 定員1名
14:00	ボディメイク 14:45～15:30 和貝 定員30名		
15:00			子どもスイミングスクール ※最大４コースを使用させていただきます
16:00			
17:00			
18:00			
19:00	フィットネスパワーヨガ 19:05～19:50 駒沢 定員30名	FIGHT DO 19:15～20:00 MIYU 定員23名	
20:00	エナジーステップ 20:10～20:55 駒沢 定員30名	MEGA DANZ 20:15～21:00 MIYU 定員23名	
21:00			
22:00			

木曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:00	35min　動 9:35～10:10 大西 定員35名		
10:00	機能改善運動 10:30～11:15 石井 定員30名	ファンムーブ 10:25～11:10 大西 定員23名	親子スイミング 10:45～11:30
11:00	ボクシングフィットネス 11:35～12:20 石井 定員35名		
12:00	ハタヨガ 12:40～13:25 王 定員30名		4泳法 12:15～12:45 予約制(有料)松田 定員8名
13:00	ジャズダンス 13:45～14:30 MEIKO 定員35名		平泳ぎ 13:00～13:45 松田 定員30名
14:00		Joyのｶﾗﾀﾞﾘｾｯﾄ 14:30～15:00 JoyPlus.ｽﾀｯﾌ 定員20名	トレーニングスイム 14:00～14:45 松田 定員30名
15:00			子どもスイミングスクール ※最大４コースを使用させていただきます
16:00			
17:00			
18:00			
19:00	UBOUND 19:10～19:55 MIYU 定員30名	フィットネスパワーヨガ 19:00～19:45 谷口 定員20名	4泳法 19:45～20:15 予約制(有料)松田 定員8名
20:00	FIGHT DO 20:15～21:00 MIYU 定員35名		フィンレッスン 20:30～21:15 予約制（有料） 松田 定員15名
21:00			
22:00			

金曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:00		ZUMBA 9:50～10:35 秋里 定員23名	
10:00	機能改善体操（ボール） 10:05～10:50 藤原 定員30名		ｸﾛｰﾙ・背泳ぎ（基礎） 10:15～10:45 古川 定員30名 プライベートレッスン 10:15～10:45 予約制(有料)市田 定員1名
11:00	姿勢改善体操 11:15～12:00 藤原 定員30名	シンプルステップ 11:00～11:40 秋里 定員20名	クロール 11:00～11:45 古川 定員30名 プライベートレッスン 11:00～11:30 予約制(有料)市田 定員1名 プライベートレッスン 11:45～12:15 予約制(有料)市田 定員1名
12:00	ファンムーブ 12:25～13:10 赤穂 定員35名		プライベートレッスン 12:30～13:00 予約制(有料)市田 定員1名
13:00	骨盤体操（ﾍﾟﾙﾋﾞｯｸｽﾄﾚｯﾁ） 13:35～14:20 山崎 定員30名	エナジーステップ 13:30～14:15 赤穂 定員20名	マスターズスイム 13:30～14:15 市田 定員30名
14:00	ハタヨガ 14:40～15:25 山崎 定員30名		
15:00			子どもスイミングスクール ※最大４コースを使用させていただきます
16:00			
17:00			
18:00			
19:00	UBOUND 19:15～20:00 KAZUYUKI 定員30名		
20:00	ヨガ＆ピラティス 20:15～21:00 豊田 定員30名		
21:00			
22:00			

土曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:00			子どもスイミングスクール ※最大４コースを使用させて頂きます
10:00	姿勢改善体操 10:00～10:45 藤原 定員30名	ジャズダンス 10:00～10:45 ゆめ 定員23名	親子スイミング 10:45～11:30
11:00	FIGHT DO 11:15～12:00 A-SAH 定員35名	ハタヨガ 11:15～12:00 藤原 定員20名	プライベートレッスン 11:00～11:30 予約制(有料)市田 定員1名 アクアエアロ 11:40～12:10 田窪 要予約 定員35名
12:00	RADICAL POWER 12:20～13:05 AKINORI 定員30名		
13:00			子どもスイミングスクール ※最大４コースを使用させていただきます
14:00			
15:00	ZUMBA 15:00～15:45 YAKO 定員35名		
16:00	フィットネスパワーヨガ 16:00～16:45 福永 定員30名		
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			

日曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:00	35min調-太陽- 9:20～9:55 入江 定員30名		
10:00	かんたんボクシングフィットネス 10:15～11:00 入江 定員35名	エナジームーブ 10:10～10:55 中山 定員23名	子どもスイミングスクール ※最大４コースを使用させていただきます
11:00	ハタヨガ 11:15～12:00 中山 定員30名	腹筋倶楽部 11:10～11:40 越間 定員20名	親子スイミング 11:15～12:00
12:00	ファンムーブ 12:15～13:00 駒沢 定員35名		
13:00	RADICAL POWER 13:15～14:00 AKINORI 定員30名		チャレンジスイム 13:05～13:35 古川 定員30名 背泳ぎ 13:45～14:30 古川 定員30名
14:00			
15:00	３５ｍｉｎ　動 15:10～15:45 奥田 定員35名		
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			

プログラムタイムテーブルやプログラム変更、
代行情報はLINEお友達追加で一発アクセス!!

ＬＩＮＥ公式アカウント

友だち募集中

ＬＩＮＥの『友だち追加』からＱＲコードで登録してね♪

□ は、前月からの変更箇所

タイムテーブルの見方

🟥	RADICAL
🟩	Dance
🟪	Shape Up
🟨	Power Up
🟦	Recovery
⬜	Jr.School

GUNZE SPORTS