

2020年7月16日～30日 特別プログラムタイムテーブル ～スカイガーデン店～

※時間のご確認をお願い致します

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日				
1スタジオ	2スタジオ	プール	1スタジオ	2スタジオ	プール	1スタジオ	2スタジオ	プール	1スタジオ	2スタジオ	プール	1スタジオ	2スタジオ	プール	1スタジオ	2スタジオ	プール	1スタジオ	2スタジオ	プール		
	9:30-9:45 ラジオ体操		9:30-9:45 ラジオ体操	9:35-10:05 30min 鍛 (吉澤)													9:15-9:55 アクアエアロ (余語)					
9:55-10:40 エナジームーブ (堀場)		10:15-11:00 アクアエアロ (新野)	10:15-11:00 MEGADANZ (Airi)	10:25-10:55 30min 鍛 (吉澤)		10:00-10:45 ファンムーブ (狩生)		10:00-10:30 かんたんスイム <平泳ぎ> (小野寺)	9:55-10:40 ピラティス (田中光)	9:45-10:30 ボディコンディショニング (森)	10:00-10:20 アクアサーキット (小野寺)	10:00-10:45 ファンムーブ (田中光)	9:45-10:30 OXIGENO (Ran)	10:00-10:30 かんたんスイム <クロール> (梅村)	9:45-10:30 リンパマッサージ & ストレッチ (佐藤)							
11:00-11:45 ZUMBA (寺内)		11:15-11:45 ビギナーズスイム (小野寺)		11:15-11:50 35min 動 (伊藤春)		11:05-11:50 リトモス (寺内)	11:00-11:45 バランスコーディネーション (狩生)	10:45-11:45 ベビースイミング (2コース使用)	11:10-11:50 バレトン (森)	11:05-11:50 ベビッシュヨガ (鈴木)	10:45-11:45 ベビースイミング (2コース使用)	11:05-11:50 ベビッシュヨガ (濱島)	11:00-11:45 オリジナルムーブ (余音)		11:30-12:15 リトモス (大川)			10:00-11:45 ジュニアベビースイミング (2コース使用)	10:55-11:40 リ・アライメント (すみえ)	10:00-10:45 バレトン (杉浦)	9:15-12:30 ジュニアスイミング (2-4コース使用)	
12:05-12:50 XSS (Hisashi)	12:10-12:55 フィットネスフラ (寺内)	12:00-12:30 かんたんスイム <ハタフライ> (小野寺)	12:10-12:40 30min 昇 (伊藤春)		12:00-12:45 チャレンジスイム (小野寺)	12:15-13:00 エナジームーブ (吉澤)	12:05-12:50 OXIGENO (Jammy)	12:00-12:30 水中ヘルスケア (小原)	12:10-12:55 エナジームーブ (森)		12:00-12:45 アクアエアロ (余語)	12:15-13:00 MEGADANZ (Hitomi)		12:10-12:45 35min 歩 (梅村)			12:00-12:30 トレーニングスイム30 (梅原)			12:00-12:40 ピラティス (柳田)		
13:15-13:55 ファンムーブ (酒向)	13:20-13:55 35min 動 (大川)	13:00-13:45 チャレンジスイム (梅村)	13:00-13:45 ファンムーブプラス (長谷川そ)	12:45-13:30 ベビッシュヨガ (秋葉)	13:15-14:00 トレーニングスイム (梅原)	13:25-14:10 バレトン (杉浦)	13:15-14:00 UBOUND (Hiro)	12:40-13:25 アクアエアロ (小原)	13:15-14:00 エナジーステップ (石塚)	13:20-14:05 バランスコーディネーション (近藤)	13:15-14:00 チャレンジスイム (梅村)	13:30-14:15 リトモス (大川)	13:00-13:45 太極拳 (中村)		13:45-14:30 フィットネスパワーヨガ (松本)	12:35-13:15 シンプルステップ (大川)	12:35-13:20 フラダンス (高田)			13:00-13:45 UBOUND (Miyu)	13:30-14:15 ファンムーブ (柳田)	13:30-14:15 アクアウォーキング (すみえ)
14:15-15:00 ボディコンディショニング (横原)	14:15-14:50 シンプルステップ (大川)	14:15-15:00 オリジナルムーブ (酒向)	14:15-15:00 リフレイル (すみえ)	14:00-14:45 オリジナルムーブ (酒向)	15:15-18:30 ジュニアスイミング (2-4コース使用)	14:45-15:30 リンパマッサージ & ストレッチ (佐藤)	14:30-15:15 ホクシングフィットネス (杉浦)	14:20-15:05 フィットネスパワーヨガ (松谷)	14:25-15:10 FIGHT DO (奥藤)	14:35-15:20 エナジームーブ (狩生)	14:25-15:10 FIGHT DO (奥藤)	14:35-15:20 エナジームーブ (狩生)	15:00-15:45 POWER (Shiho)	14:05-14:50 ウエルビクス (横原)	14:05-14:45 スライドコアEX (石田)	15:05-15:50 リフレイル (すみえ)	15:00-15:45 TOP RIDE (Ko-1)			14:05-14:45 FIGHT DO (Jammy)	14:00-14:40 スライドコアEX (石田)	
15:30-16:15 エナジームーブ (高井)	15:15-16:00 ストリートダンス (宮島)	15:15-18:30 ジュニアスイミング (2-4コース使用)	15:30-16:15 リ・アライメント (すみえ)	15:30-16:15 リ・アライメント (すみえ)	15:15-18:30 ジュニアスイミング (2-4コース使用)	15:15-18:30 ジュニアスイミング (2-4コース使用)	15:40-16:25 MEGADANZ (Yukie)	15:35-16:20 ZUMBA (森田)	15:35-16:20 ZUMBA (森田)	15:40-16:25 フィットネスパワーヨガ (秋葉)	15:15-18:30 ジュニアスイミング (2-4コース使用)	15:40-16:25 フィットネスパワーヨガ (秋葉)	16:15-17:00 FIGHT DO (Miyu)	16:15-17:00 真正会空手スクール (15:30-16:30)	16:45-17:45 真正会空手スクール (15:30-16:30)	16:10-16:55 キックボクシングエクササイズ (太田)	16:10-16:55 キックボクシングエクササイズ (太田)			15:05-15:50 リフレイル (すみえ)	16:10-16:55 キックボクシングエクササイズ (太田)	16:30-17:15 トレーニングスイム (大見剛)
★タイムテーブル色分け (目的別) ※レベル、内容については別紙ご確認下さい						<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">時間 → 変更箇所</div>																
18:40-19:15 35min 動 (梅田)	18:50-19:35 自力整体健康法 (土田)		19:30-20:15 エナジーステップ (余音)	19:15-20:00 ベリーダンスエルメスダンスカパニー (Asami) 女性限定	19:15-19:45 ステップアップスイム <クロール> (梅原)	19:40-20:25 ZUMBA (寺内)	19:40-20:25 フィットネスパワーヨガ (武田)	19:45-20:20 35min 燃 (鈴木)	20:05-20:45 骨盤調整 (秋葉)	19:00-19:45 ファンムーブ (柳田)	19:00-19:45 太極拳 (中村)	19:15-20:00 チャレンジスイム (梅原)	19:20-20:05 MEGADANZ (Risa)	19:15-19:50 35min 動 (前田)	17:30-18:15 フィットネスパワーヨガ (アキ)	18:05-18:45 MEGADANZ (Shiho)	18:40-19:25 アクアエアロ (伊部)			17:15-18:00 フィットネスパワーヨガ (太田)		
19:35-20:10 35min 鍛 (梅田)	19:55-20:35 MEGADANZ (Jammy)		20:35-21:20 エナジームーブ (余音)	20:30-21:15 ベビッシュヨガ (川瀬)		20:45-21:25 FIGHT DO (Shiho)	20:45-21:30 ストリートダンス (鶴)	20:30-21:15 アクアエアロ (鈴木)	21:05-21:45 UBOUND (Miyu)	20:05-20:45 骨盤調整 (秋葉)	20:55-21:35 フィットネスパワーヨガ (秋葉)	20:45-21:30 トレーニングスイム (梅原)	20:30-21:15 OXIGENO (Risa)	20:00-20:30 ステップアップスイム <ハタフライ> (梅原)								
21:40-22:25 はじめてフラダンス (丸山) 女性限定																						

プログラム参加に関してのお願いは、館内掲示にて必ずご確認ください。

- ・定員設定の変更
1スタジオ = **35名** 2スタジオ = **17名**
とさせていただきます。
※ステップ台を使用するプログラム 1スタジオ=30名 2スタジオ=15名
- ・祝7/23(木)・24(金) 祝日は、9:00~20:00の短縮営業となります
その為、18:00以降のプログラムは休講とさせていただきます。

注 がweb予約対象プログラムです
参加状況により対象プログラムが追加になる場合がございます