

2020年8月1日～14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																				
	9:55-10:40 エナジームーブ (堀場)		9:55-10:40 30min 鍛 (吉澤)						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)												
11:00-11:45 ZUMBA (寺内)		10:15-11:00 アクアエアロ (新野)	10:15-11:00 MEGADANZ (Ahi)	10:25-10:55 30min 鍛 (吉澤)		10:00-10:30 かんたんスイム <平泳ぎ>(小野寺)	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)	追加 9:55-10:40 ピラティス (田中光)	10:00-10:30 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)	10:00-10:45 ファンムーブ (田中光)	10:00-10:45 アクアエアロ (余語)	10:00-10:30 かんたんスイム <クロール>(梅村)	9:15-9:55 アクアエアロ (余語)	10:00-10:45 バレットン (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 <バタフライ>(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)		12:00-12:30 水中ヘルスケア (小原)	12:05-12:50 OXIGENO (Jammy)	12:00-12:45 アクアエアロ (余語)	11:00-11:45 ベアシックヨガ (鈴木)	11:05-11:50 ベアシックヨガ (余吉)	11:05-11:50 ベアシックヨガ (余吉)	11:05-11:50 ベアシックヨガ (余吉)	11:05-11:50 ベアシックヨガ (余吉)	11:05-11:50 ベアシックヨガ (余吉)	11:05-11:50 ベアシックヨガ (余吉)	11:05-11:50 ベアシックヨガ (余吉)	11:05-11:50 ベアシックヨガ (余吉)	11:05-11:50 ベアシックヨガ (余吉)	11:05-11:50 ベアシックヨガ (余吉)	11:05-11:50 ベアシックヨガ (余吉)	11:05-11:50 ベアシックヨガ (余吉)		
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)	13:15-14:00 トレーニング スイム (梅原)		12:15-13:00 エナジームーブ (吉澤)	12:15-13:00 エナジームーブ (森)	12:15-13:00 エナジームーブ (森)	11:10-11:50 バレットン (森)	11:05-11:50 ベアシックヨガ (鈴木)	11:05-11:50 ベアシックヨガ (鈴木)	11:05-11:50 ベアシックヨガ (鈴木)	11:05-11:50 ベアシックヨガ (鈴木)	11:05-11:50 ベアシックヨガ (鈴木)	11:05-11:50 ベアシックヨガ (鈴木)	11:05-11:50 ベアシックヨガ (鈴木)	11:05-11:50 ベアシックヨガ (鈴木)	11:05-11:50 ベアシックヨガ (鈴木)	11:05-11:50 ベアシックヨガ (鈴木)	11:05-11:50 ベアシックヨガ (鈴木)	11:05-11:50 ベアシックヨガ (鈴木)		
14:15-15:00 ボディ コンディショ ニング (横原)	14:15-14:50 シンブルステップ (大川)	14:00-14:45 オリジナルムーブ (酒向)	14:00-14:45 オリジナルムーブ (酒向)	14:00-14:45 オリジナルムーブ (酒向)		12:45-13:30 ベアシックヨガ (秋葉)	12:45-13:30 ベアシックヨガ (秋葉)	12:45-13:30 ベアシックヨガ (秋葉)	11:10-11:50 バレットン (森)	11:05-11:50 ベアシックヨガ (鈴木)	11:05-11:50 ベアシックヨガ (鈴木)	11:05-11:50 ベアシックヨガ (鈴木)	11:05-11:50 ベアシックヨガ (鈴木)	11:05-11:50 ベアシックヨガ (鈴木)	11:05-11:50 ベアシックヨガ (鈴木)	11:05-11:50 ベアシックヨガ (鈴木)	11:05-11:50 ベアシックヨガ (鈴木)	11:05-11:50 ベアシックヨガ (鈴木)	11:05-11:50 ベアシックヨガ (鈴木)	11:05-11:50 ベアシックヨガ (鈴木)	11:05-11:50 ベアシックヨガ (鈴木)		
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)	15:15-18:30 ジュニア スイミング (2-4コース使用)		12:45-13:30 ベアシックヨガ (秋葉)	12:45-13:30 ベアシックヨガ (秋葉)	12:45-13:30 ベアシックヨガ (秋葉)	11:10-11:50 バレットン (森)	11:05-11:50 ベアシックヨガ (鈴木)	11:05-11:50 ベアシックヨガ (鈴木)	11:05-11:50 ベアシックヨガ (鈴木)	11:05-11:50 ベアシックヨガ (鈴木)	11:05-11:50 ベアシックヨガ (鈴木)	11:05-11:50 ベアシックヨガ (鈴木)	11:05-11:50 ベアシックヨガ (鈴木)	11:05-11:50 ベアシックヨガ (鈴木)	11:05-11:50 ベアシックヨガ (鈴木)	11:05-11:50 ベアシックヨガ (鈴木)	11:05-11:50 ベアシックヨガ (鈴木)	11:05-11:50 ベアシックヨガ (鈴木)		
★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			RECOVERY カラダの調整			SHAPE UP 脂肪燃焼			DANCE 振付を楽しむ			MUSCLE UP 筋力アップ			定員 30名			定員 25名			時間 →変更箇所		
注 30～45分⇒安全第一の内容で実施します			注 30～45分⇒安全第一の内容で実施します			注 30～45分⇒安全第一の内容で実施します			注 30～45分⇒安全第一の内容で実施します			注 30～45分⇒安全第一の内容で実施します			注 30～45分⇒安全第一の内容で実施します			注 30～45分⇒安全第一の内容で実施します			注 30～45分⇒安全第一の内容で実施します		
18:40-19:15 35min 動 (梅田)	18:50-19:35 自力整体 健康法 (土田)	19:15-20:00 ペル・ダンス エルメスダンス カンパニー (Asami)	19:30-20:15 エナジーステップ (余吉)	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 鍛 (鈴木)	19:00-19:45 ファンムーブ (梅田)	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)	19:15-19:50 35min 動 (前田)	19:15-19:50 35min 動 (前田)	19:15-19:50 35min 動 (前田)	19:15-19:50 35min 動 (前田)	19:15-19:50 35min 動 (前田)	19:15-19:50 35min 動 (前田)	19:15-19:50 35min 動 (前田)	19:15-19:50 35min 動 (前田)		
20:30-21:15 フィットネス パワーヨガ (結城)	20:55-21:30 35min 昇 (丸山)	20:30-21:15 ベアシックヨガ (川瀬)	20:35-21:20 エナジームーブ (余吉)	20:30-21:15 ベアシックヨガ (川瀬)		20:45-21:25 FITNESS (Shiho)	20:45-21:30 ストリートダンス (麴)	20:30-21:15 アクアエアロ (鈴木)	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 <バタフライ>(梅原)	20:00-20:30 ステップアップスイム <バタフライ>(梅原)	20:00-20:30 ステップアップスイム <バタフライ>(梅原)	20:00-20:30 ステップアップスイム <バタフライ>(梅原)	20:00-20:30 ステップアップスイム <バタフライ>(梅原)	20:00-20:30 ステップアップスイム <バタフライ>(梅原)	20:00-20:30 ステップアップスイム <バタフライ>(梅原)	20:00-20:30 ステップアップスイム <バタフライ>(梅原)	20:00-20:30 ステップアップスイム <バタフライ>(梅原)		
21:40-22:25 はじめて フラダンス (丸山)																							

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
一定の距離(2m)を保つためにご理解とご協力をお願い致します
- ・8/10(祝)は祝日の為、18:00以降のプログラムは休講となります。
- ・8/15(土)～17(日)は、夏季特別休館となります

注 注 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

※新型コロナウイルス感染拡大防止の為、皆様のご理解とご協力の程宜しくお願い致します