8月1日～8月12日　特別プログラムタイムテーブル

グンゼスポーツ　mozoワンダーシティ

月曜日

スタジオ①	スタジオ②	プール
9:40-10:25 エナジームーブ（片岡）	10:15-10:30 ラジオ体操	10:00-10:45 アクアエアロ（高橋 誠）
10:45-11:30 ベーシックヨガ（武田）	10:50-11:35 ファンムーブ（櫛田）	10:50-11:20 有料スイムパーソナル（寺倉）
		11:30-12:00 ステップアップスイム<平泳ぎ>（高橋）
12:00-12:45 エナジームーブ（高木）	12:00-12:45 メガダンス（chie）	12:15-12:45 かんたんスイム<クロール>（寺倉）
13:05-13:50 リフレイル（すみえ）	13:10-13:55 はじめてストリートダンス（SAI）	
14:15-14:50 35min 鍛（櫛田）		
15:10-15:55 ファンムーブ（櫛田）		Jr スイミングスクール 1・2コース 15:15～16:30 1～4コース 16:30～18:30
18:00-18:45 アロマストレッチ（水野）		
19:05-19:50 ファンムーブ（石田）		
20:10-20:55 ZUMBA（寺内）	20:15-21:00 ラディカルパワー（Pan）	20:00-20:45 チャレンジスイム（若田）

火曜日

スタジオ①	スタジオ②	プール
		9:45-10:30 水中ヘルスケア（鈴木）
10:30-11:15 オリジナルムーブ（長谷川）	10:15-10:45 30min 動（田中）	
	11:05-11:35 30min 調（田中）	10:45-11:45 ベビースイミング 1～3コース
11:45-12:30 ファンムーブ（田中）	12:00-12:45 ベーシックヨガ（渡辺）	12:00-12:45 チャレンジスイム（高橋）
12:50-13:35 ZUMBA（花岡）		13:00-13:30 かんたんスイム<背泳ぎ>（寺倉）
13:55-14:40 ベーシックヨガ（田中）		
15:00～15:45 エナジームーブ（田中）		Jr スイミングスクール 1・2コース 15:15～16:30 1～4コース 16:30～18:30
	Jr チアダンススクール 16:30～17:30（バンビ）・17:40～18:40（キッズ）	
19:00-19:45 フィットネスパワーヨガ（原田）	19:10-19:55 メガダンス（Yukie）	
20:15-21:00 ラディカルパワー（Chie）	20:15-21:00 ストリートダンス（原田）	20:00-20:20 アクアトレーニングガイド 20:30-21:00 かんたんスイム<背泳ぎ>（浅井）

水曜日

スタジオ①	スタジオ②	プール
9:30-10:15 ファンムーブ（本名）	10:00-10:10 ラジオ体操	
10:40-11:25 ベーシックヨガ（田中）	10:40-11:25 ストリートダンス（剣）	
11:45-12:30 エナジームーブ（堀場）	11:45-12:25 シンプルステップ（田中）	12:00-12:30 かんたんスイム<バタフライ>（寺倉）
12:50-13:35 オキシジェノ（Ran）	12:45-13:30 フィットネスベリーエルメスダンスカンパニー（ASAMI）	13:00-13:45 トレーニングスイム（高橋）
14:00-14:30 30min 鍛（吉澤）		14:00-14:45 アクアエアロ（三嶋）
14:50-15:20 30min 動（吉澤）	14:30-15:15 フラダンス（丸山）	
15:40-16:25 オリジナルムーブ（牛島）	15:40-16:20 アロマストレッチ（丸山）	Jr スイミングスクール 1・2コース 15:15～16:30 1～4コース 16:30～18:30
18:05-18:40 35min 動（石田）		
19:00-19:45 スライドコアEX（石田）	19:00-19:30 ユーバウンド（Yuji）	19:30-20:00 ステップアップスイム<クロール>（国本）
20:05-20:50 ファイドウ（Yuji）	19:50-20:35 ピラティス（鈴木ゆ）	20:15-20:45 かんたんスイム<平泳ぎ>（伊藤）
21:10-21:55 オリジナルムーブ（花岡）	20:55-21:30 35min 昇（武藤）	21:00-21:45 チャレンジスイム（浅井）
	22:00-22:30 ZUMBA（花岡）	

木曜日

スタジオ①	スタジオ②	プール
9:30-10:15 オリジナルムーブ（古市）	10:00-10:10 ラジオ体操	9:45-10:30 アクアエアロ（加藤）
10:40-11:10 30min 鍛（伊部）	10:35-11:20 ピラティス（堀場）	10:45-11:45 ベビースイミング 1～3コース
11:30-12:00 30min 動（伊部）		
12:20-13:05 エナジームーブ（水野）		12:30-13:00 ステップアップスイム<クロール>（高橋）
13:25-14:10 メガダンス（Yuji）	13:10-13:55 アロマストレッチ（丸山）	13:30～14:30 1～2コース 有料レッスン 腰イタ・腰イタ（続木）
14:30-15:15 フィットネスパワーヨガ（森）		
15:35-16:20 バレトン（森）		Jr スイミングスクール 1・2コース 15:15～16:30 1～4コース 16:30～18:30
18:00-18:45 エナジームーブ（水野）		
19:05-19:50 X55（Yuji）		
20:10-20:55 ファイドウ（Yuji）	20:00-20:45 ストリートダンス（剣）	20:00-20:45 アクアエアロ（加藤）
21:30-22:15 エナジーステップ（花岡）	21:15-22:00 ベーシックヨガ（Namie）	21:00-21:45 トレーニングスイム（高橋佑）

金曜日

スタジオ①	スタジオ②	プール
10:00-10:45 エナジームーブ（水野）	9:50-10:35 バレトン（武藤）	9:45-10:30 アクアエアロ（伊部）
11:05-11:50 ファンムーブ（狩生）	10:55-11:40 ヘルスケア（太田）	10:45-11:45 ベビースイミング 1～3コース
12:10-12:55 骨盤innner（狩生）	12:05-12:50 キックボクシングエクササイズ（太田）	
13:15-14:00 ベーシックヨガ（渡辺）	13:10-13:40 ユーバウンド（中澤）	13:00-13:45 チャレンジスイム（寺倉）
	14:10-14:55 ラディカルパワー（Pan）	14:00-14:30 有料スイムパーソナル（高橋）
15:05-15:50 エナジーステップ（大川）		Jr スイミングスクール 1・2コース 15:15～16:30 1～4コース 16:30～18:30
	Jr 新体操スクール 16:40～17:30・17:45～18:45	
18:00-18:45 ヨガ&ピラティス（櫛田）		
19:10-19:45 35min 動（櫛田）	19:30-20:15 フィットネスパワーヨガ（武藤）	19:30-20:00 ステップアップスイム<バタフライ>（河合）
20:35-21:20 メガダンス（Airi）	20:50-21:20 トップライド（Pan）	
21:40-22:10 オキシジェノ（Airi）	21:40-22:25 フィットネスベリーエルメスダンスカンパニー（MEI）	

土曜日

スタジオ①	スタジオ②	プール
9:40-10:25 エナジーステップ（大川）	10:00-11:00 ジュニア空手スクール	9:45-11:00 Jrスイミングスクール 1・2コース
10:45-11:30 ファンムーブ（石田）		11:00-11:45 ベビースイミング 1～3コース
11:50-12:35 エナジームーブ（高木）	12:00-12:45 ストリートダンス（あやの）	12:00-12:45 アクアエアロ（新野）
13:05-13:50 メガダンス（Yuji）	13:15-13:50 35min 動（武藤）	
14:10-14:55 フィットネスパワーヨガ（武藤）	14:15-14:45 ユーバウンド（Yuji）	
15:30-16:15 ファイドウ（Yuji）	15:20-16:05 サルサエルメスダンスカンパニー（ASAMI）	Jr スイミングスクール 1・2コース 12:45～15:00 1～4コース 15:00～18:00
16:45-17:30 オリジナルムーブ（花岡）	16:30-17:15 ピラティス（伊部）	
17:50-18:35 ファンムーブ（酒向）		

日曜日

スタジオ①	スタジオ②	プール
		Jr.スイミングスクール 9:15-10:30 1・2コース 10:30-11:30 1～4コース
10:30-11:15 エナジームーブ（高木）	10:30-11:15 スライドコアEX（石田）	11:45-12:30 トレーニングスイム（伊藤）
11:35-12:05 30min 動（石田）	11:40-12:10 アロマストレッチ（水野）	
12:25-13:10 ファンムーブ（水野）	12:55-13:40 ラディカルパワー（Pan）	14:30-15:00 ステップアップスイム<クロール>（伊藤） 15:10-15:30 アクアトレーニングガイド
14:00-14:45 ラディカルパワー（Pan）	14:00-14:45 ファイドウ（Yuji）	
15:05-15:50 ファイドウ（Yuji）	15:15-16:00 ヨガ&ピラティス（櫛田）	16:00-16:45 チャレンジスイム（若田）
16:15-17:00 メガダンス（Yuji）	16:20-16:55 35min 昇（櫛田）	
17:20-18:05 ファンムーブ（櫛田）		

日曜日レッスンについて

日曜日のファイドウ及びパワーについては
どちらか一方でのご参加をご協力お願い致します。

ラディカルパワー → ファイドウ ○
ラディカルパワー → ラディカルパワー ×
ファイドウ → ファイドウ ×

※注意※
レッスン参加方法は【WEB予約・先着】または【先着】でのご参加となります。
詳しくはHPまたは館内掲示をご覧ください。

プログラム参加についてのお願い

・参加される方同士が一定の距離（2m以上）を保つため各スタジオに定員を設定させていただきます。
【スタジオ①。。。35名】【スタジオ②。。。23名】
※レッスン開始前に整列いただき整理券を配布させていただきます。
・□はWEB予約対象レッスンとなります。Myページをご登録の上WEB予約をお願い致します。

プールコース変更について

・スクールならびにレッスン実施に際しまして、コース変更は実施の5分前より変更致しますのでご理解ご協力をお願い致します。

※新型コロナウイルス感染拡大防止の為、皆様のご理解ご協力の程よろしくお願い致します。