

4月1日~4月14日

特別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										
スタジオ①	スタジオ②	プール	スタジオ①	スタジオ②	プール	スタジオ①	スタジオ②	プール	スタジオ①	スタジオ②	プール	スタジオ①	スタジオ②	プール	スタジオ①	スタジオ②	プール	スタジオ①	スタジオ②	プール								
9:40-10:25 エナジー ムープ (片岡)	10:15-10:30 ラジオ体操	10:00-10:45 アクアエアロ (高橋 誠)		10:15-10:50 30min 動 (田中)		9:30-10:15 ファンムープ (本名)	10:00-10:10 ラジオ体操		9:30-10:15 オリジナルムープ (古市)	10:00-10:10 ラジオ体操	9:45-10:30 アクアエアロ (加藤)		10:00-10:45 エナジームープ (水野)	9:50-10:35 バレット (武藤)	9:45-10:30 アクアエアロ (伊部)	9:40-10:25 エナジーステップ (大川)												
10:45-11:30 ベニツク ヨガ (武田)	10:50-11:35 ファンムープ (柳田)	10:50-11:20 有料スイムパーソナル (寺倉)	10:30-11:15 オリジナル ムープ (真谷川)	11:05-11:35 30min 動 (田中)	10:45-11:45 ペビー スイミング 1~3コース	10:40-11:25 ベニツク ヨガ (田中)	10:40-11:25 ストリートダンス (剣)	10:30-11:00 かんたんスイム (クロー) (疋田)	10:40-11:10 30min 動 (伊部)	10:35-11:20 ピラティス (堀場)	10:45-11:45 ペビー スイミング 1~3コース		11:05-11:40 ファンムープ (狩生)	10:55-11:55 ヘルスケア (太田)	10:45-11:45 ペビー スイミング 1~3コース	10:45-11:30 ファンムープ (石田)	10:00-11:00 ジュニア 空手スクール											
12:00-12:45 エナジー ムープ (高木)		12:15-12:45 かんたんスイム (寺倉)	11:45-12:30 ファンムープ (田中)	12:00-12:45 ベニツクヨガ (渡辺)	12:00-12:45 チャレンジスイム (高橋)	11:45-12:30 エナジームープ (堀場)	11:45-12:25 シンブルステップ (田中)	12:00-12:30 かんたんスイム (バタフライ) (寺倉)	12:20-13:05 エナジームープ (水野)		12:30-13:00 ステップアップスイム (高橋)		12:05-12:45 骨盤inner (狩生)	12:05-12:50 キックボクシング エクササイズ (太田)	12:00-12:45 アクアエアロ (新野)	11:50-12:35 エナジームープ (高木)	12:00-12:45 ストリートダンス (あやの)											
13:05-13:50 リフレイル (すめえ)	13:10-13:55 はじめて ストリート ダンス (SAI)		12:50-13:35 ZUMBA (花岡)		13:00-13:30 かんたんスイム (寺倉)	13:00-13:30 オキシジェノ (Ran)	12:45-13:30 フィットネスベリ 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)	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 (綾木)		13:05-13:50 ベニツクヨガ (渡辺)	13:10-13:40 メガダンス (Shiho)	13:00-13:45 チャレンジスイム (寺倉)	13:05-13:50 メガダンス (Yuji)	13:15-13:50 35min 動 (武藤)											
14:20-14:50 30min 動 (柳田)			13:55-14:40 ベニツクヨガ (田中)			14:00-14:30 30min 動 (吉澤)	14:30-15:30 フラダンス (丸山)	14:00-14:45 アクアエアロ (三嶋)	14:30-15:15 フィットネス パワーヨガ (義)				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)		14:10-14:55 フィットネス パワーヨガ (武藤)	14:15-15:00 ユーバンド (Yuji) ★											
15:10-15:55 ファンムープ (柳田)			15:00-15:45 エナジームープ (田中)			14:50-15:20 30min 動 (吉澤)	15:40-16:20 アロマストレッチ (丸山)		15:35-16:20 バレット (義)				15:05-15:50 エナジーステップ (大川)				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)										
18:00-18:45 アロマ ストレッチ (水野)		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 (ハンビ) ・ 17:40~18:40 (キツ)	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		18:15-18:45 30min 動 (石田)	19:00-19:30 ユーバンド (Yuji) ★	19:30-20:00 ステップアップスイム (高橋)	18:00-18:45 エナジームープ (水野)			19:10-19:40 30min 動 (柳田)	19:30-20:15 フィットネス パワーヨガ (武藤)	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 ヨガ & ピラティス (柳田)	16:30-17:15 ピラティス (伊部)											
19:05-19:50 ファンムープ (石田)			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)		19:05-19:50 スライドコアEX (石田)	19:50-20:35 ピラティス (鈴木ゆ)	20:15-20:45 かんたんスイム (伊藤)	19:30-20:00 X55 (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)		20:30-21:15 ファイドウ (Yuji)	20:45-21:30 メガダンス (Airi)	20:50-21:20 ラディカルパワー (Pan) ★	18:30-19:30 有料スクール ベリ・ダンス 振り付けクラス エルメス ダンスカンパニー (HATSUKI) ♥	17:50-18:35 ファンムープ (瀧向)	17:20-18:05 ファンムープ (柳田)										
20:10-20:55 ZUMBA (寺内)		20:00-20:45 チャレンジスイム (若田)	20:15-21:00 ラディカルパワー (Pan) ★	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 (渡井)	20:10-20:40 ファイドウ (Yuji)	20:55-21:30 35min 昇 (武藤)	21:00-21:45 オリジナルムープ (花岡)	20:30-21:15 ファイドウ (Yuji)	21:15-22:00 ベニツクヨガ (Namie)	21:00-21:45 トレーニングスイム (高橋祐)		21:50-22:20 オキシジェノ (Airi)	21:40-22:25 フィットネスベリ エルメス ダンスカンパニー (MEI) ♥														
21:15-22:00 X55 (Yuji) ★	21:20-22:05 フィットネス パワーヨガ (太田)		21:20-22:05 キックボクシング エクササイズ (太田)	21:20-22:05 フィットネス パワーヨガ (武田)		21:00-21:45 オリジナルムープ (花岡)	22:00-22:30 ZUMBA (花岡)		21:35-22:20 エナジーステップ (花岡)																			

プログラム参加についてのご案内

- ・プログラム再開に際し、当面の間特別プログラムとしてレッスンを実施させていただきます。(レッスン時間の変更・プログラム間隔※20分間 など...)
- ・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...30名】【スタジオ②...20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。(詳細については館内掲示等にてお知らせいたします。)