

6月1日～6月14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			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)		10:15-10:45 30min 動 (田中)	9:45-10:30 水中ヘルスケア (鈴木)	9:30-10:15 ファンムーブ (本名)	10:00-10:10 ラジオ体操		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)		9:50-10:35 バレトン (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)			9:45-11:00 Jr.スイミング スクール 1・2コース			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		
10:45-11:30 ベシック ヨガ (武田)	10:50-11:35 ファンムーブ (橋田)	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 ムーブ (奥谷川)	11:05-11:35 30min 調 (田中)	10:45-11:45 ペビー スイミング 1~3コース	10:40-11:25 ベシック ヨガ (田中)	10:40-11:25 ストリートダンス (剣)		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		10:55-11:40 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 ファンムーブ (石田)		10:00-11:00 ジュニア 空手スクール			11:00-11:45 ペビー スイミング 1~3コース	10:30-11:15 エナジームーブ (高木)	10:30-11:15 スライコアEX (石田)	
12:00-12:45 エナジー ムーブ (高木)		12:15-12:45 かんたんスイム <クローラ> (寺倉)	11:45-12:30 ファンムーブ (田中)	12:00-12:45 ベシックヨガ (渡辺)	12:00-12:45 チャレンジスイム (高橋)	11:45-12:30 エナジームーブ (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)	11:30-12:00 30min 動 (伊部)		12:30-13:00 ステップアップスイム <クローラ> (高橋)		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)	11:35-12:05 30min 動 (石田)	11:40-12:10 アロマストレッチ (水野)	11:45-12:30 トレーニングスイム (伊藤)			
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)		12:50-13:35 ZUMBA (花岡)		13:00-13:45 かんたんスイム <背泳ぎ> (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)	13:15-14:00 ベシックヨガ (渡辺)	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)	13:15-14:00 ベシックヨガ (渡辺)	13:10-13:40 ニューバンド (中澤) ★	13:00-13:45 チャレンジスイム (寺倉)			14:00-14:30 有料 スイムパーソナル (高橋)	14:00-14:45 ラディカルパワー (Pan) ★	14:10-14:55 フィットネス パワーヨガ (武藤)	15:15-16:00 ヨガ& ピラティス (橋田)	14:30-15:00 ステップアップスイム <クローラ> (伊藤)	15:10-15:30 アクアトレーニング ガイト ★	
14:20-14:50 30min 動 (橋田)			13:55-14:40 ベシックヨガ (田中)			14:00-14:30 30min 動 (吉澤)	14:30-15:15 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) ★			14:10-14:55 フィットネス パワーヨガ (武藤)			15:20-16:05 サルサ エルメス ダンスカンパニー (ASAMI)	15:00-18:00 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	15:15-16:00 ヨガ& ピラティス (橋田)	14:30-15:00 ステップアップスイム <クローラ> (伊藤)	15:10-15:30 アクアトレーニング ガイト ★	
15:10-15:55 ファンムーブ (橋田)			15:00-15:45 エナジームーブ (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 バレトン (義)			15:05-15:50 エナジーステップ (大川)			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)				16:20-16:55 35min 昇 (橋田)	16:00-16:45 チャレンジスイム (若田)		
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 (キッズ)	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)			18:00-18:45 エナジームーブ (水野)			18:00-18:45 ヨガ& ピラティス (橋田)			17:50-18:35 ファンムーブ (瀧向)					17:20-18:05 ファンムーブ (橋田)			
19:05-19:50 ファンムーブ (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 スライコアEX (石田)		19:30-20:00 ステップアップスイム <クローラ> (園本)	19:10-19:40 30min 動 (橋田)			19:30-20:15 フィットネス パワーヨガ (武藤)	19:30-20:00										
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 ガイト 20:30-21:00 かんたんスイム <背泳ぎ> (浅井)	20:10-20:55 オリジナルムーブ (花岡)	19:50-20:35 ピラティス (鈴木ゆゆ)	20:15-20:45 かんたんスイム <平泳ぎ> (伊藤)	20:20-20:45 ストリートダンス (剣)	20:00-20:45 アクアエアロ (加藤)	20:00-20:45 アクアエアロ (加藤)	20:20-21:05 メガダンス (Airi)	20:45-21:30 フィットネスベリ エルメス ダンスカンパニー (MEI) ♥										
					20:55-21:30 35min 昇 (武藤)	20:50-21:35 トレーニングスイム (高橋佑)		20:55-21:00 エナジーステップ (花岡)															

プログラム参加についてのお願い

- ・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...)
- ・参加される方向士が一定の距離(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。)