7月1日～7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

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
10:30-11:15 オリジナルムーブ（長谷川）	10:15-10:45 30min 動（田中）	9:45-10:30 水中ヘルスケア（鈴木）
11:45-12:30 ファンムーブ（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
12:50-13:35 ZUMBA（花岡）	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）
13:55-14:40 ベーシックヨガ（田中）		13:00-13:30 かんたんスイム＜背泳ぎ＞（寺倉）
15:00～15:45 エナジームーブ（田中）	Jr チアダンススクール 16:30～17:30（バンビ）・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
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）	19:30-20:00 ステップアップスイム＜クロール＞（国本）
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 ユーパウンド（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）		12:30-13:00 ステップアップスイム＜クロール＞（高橋）
12:20-13:05 エナジームーブ（水野）	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）
13:25-14:10 メガダンス（Yuji）		
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 ユーパウンド（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
18:00-18:45 ヨガ＆ピラティス（櫛田）	Jr 新体操スクール 16:40～17:30・17:45～18:45	
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）
20:30-21:15 メガダンス（Airi）	20:50-21:20 トップライド（Pan）	
21:35-22:05 オキシジェノ（Airi）	21:45-22:30 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）	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
14:10-14:55 フィットネスパワーヨガ（武藤）	14:15-14:45 ユーパウンド（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）	
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）	
11:35-12:05 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）
12:25-13:10 ファンムーブ（水野）		
14:00-14:45 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
15:05-15:50 ファイドウ（Yuji）	15:15-16:00 ヨガ＆ピラティス（櫛田）	
16:15-17:00 メガダンス（Yuji）	16:20-16:55 35min 昇（櫛田）	16:00-16:45 チャレンジスイム（若田）
17:20-18:05 ファンムーブ（櫛田）		

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。）