

2020年8月18日～30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	9:35-10:05 30min 鍛 (吉澤)																
9:55-10:40 エナジームーブ (堀場)		10:15-11:00 アクアエアロ (新野)	10:15-11:00 MEGADANZ (Airi)	10:25-10:55 30min 鍛 (吉澤)	10:00-10:35 35min 歩 (梅村)	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)	10:00-10:30 アクアサーキット (小野寺)	追加 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)	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)	9:45-10:30 リンパマッサージ & ストレッチ (佐藤)	9:15-9:55 アクアエアロ (余語)				
11:00-11:45 ZUMBA (寺内)		11:15-11:45 ピギナースイム (小野寺)	11:20-11:50 30min 調 (吉澤)	11:15-11:50 35min 動 (伊藤春)	10:45-11:45 ベビースイミング (2コース使用)	11:15-12:00 リトモス (寺内)	11:00-11:45 バランスコーディネーション (狩生)	10:45-11:45 ベビースイミング (2コース使用)	11:10-11:50 バレトン (森)	11:05-11:50 ベーシックヨガ (鈴木)	10:45-11:45 ベビースイミング (2コース使用)	11:05-11:50 ベーシックヨガ (濱島)	11:00-11:45 オリジナルムーブ (余香)	11:30-12:15 リトモス (大川)	11:30-12:15 リトモス (大川)	10:00-11:45 ジュニアベビースイミング (2コース使用)	10:00-10:45 バレトン (杉浦)	10:55-11:40 ジュニアスイミング (2-4コース使用)	11:05-11:50 エナジームーブ (酒向)	10:55-11:40 リ・アライメント (すみえ)
12:05-12:50 XSS (Hisashi)	12:10-12:55 フィットネスアラ (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)	12:00-12:45 チャレンジスイム (小野寺)	12:20-13:05 エナジームーブ (吉澤)	12:05-12:50 OXIGENO (Jammy)	12:00-12:45 アクアエアロ (余語)	12:10-12:55 エナジームーブ (森)	12:00-12:45 アクアエアロ (余語)	12:15-13:00 MEGADANZ (Hiromi)	12:15-13:00 MEGADANZ (Hiromi)	13:00-13:45 太極拳 (中村)	12:30-12:45 35min 歩 (梅村)	12:30-13:15 シンプルステップ (大川)	12:35-13:20 フラダンス (高田)	12:00-12:45 35min 歩 (梅村)	12:00-12:40 ピラティス (梅田)	12:00-12:40 ピラティス (梅田)	12:00-12:40 ピラティス (梅田)
13:10-13:50 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)	12:45-13:30 ベーシックヨガ (秋葉)	13:25-14:10 バレトン (杉浦)	13:15-14:00 UBOUND (Hiro)	13:15-14:00 エナジーステップ (石塚)	13:15-14:00 エナジーステップ (石塚)	13:20-14:05 バランスコーディネーション (近藤)	13:15-14:00 チャレンジスイム (梅村)	13:30-14:15 リトモス (大川)	13:45-14:30 フィットネスパワーヨガ (松本)	13:45-14:30 フィットネスパワーヨガ (松本)	14:05-14:45 スライドコアEX (石田)	13:00-13:45 ファンムーブ (梅田)	13:00-13:40 ファンムーブ (梅田)	13:30-14:15 アクアウォーキング (すみえ)	13:30-14:15 アクアウォーキング (すみえ)	13:30-14:15 アクアウォーキング (すみえ)
14:25-15:10 ボディコンディショニング (横原)	14:15-14:50 シンプルステップ (大川)	14:15-15:00 リフレイル (すみえ)	14:15-15:00 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)	14:45-15:30 リンパマッサージ & ストレッチ (佐藤)	14:30-15:15 ホクシングフィットネス (杉浦)	14:30-15:15 フィットネスパワーヨガ (松谷)	14:30-15:15 フィットネスパワーヨガ (松谷)	14:25-15:10 FIGHT DO (真藤)	14:30-15:15 フィットネスパワーヨガ (松谷)	14:35-15:20 エナジームーブ (狩生)	15:00-15:45 POWER (Shiho)	15:00-15:45 POWER (Shiho)	14:05-14:50 ウエルビクス (横原)	14:05-14:50 ウエルビクス (横原)	12:45-18:00 ジュニアスイミング (2-4コース使用)	14:05-14:45 スライドコアEX (石田)	14:05-14:45 スライドコアEX (石田)	14:05-14:45 スライドコアEX (石田)
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 POWER (Shiho)	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)		15:40-16:25 MEGADANZ (Yukie)	15:35-16:20 ZUMBA (森田)	15:35-16:20 ZUMBA (森田)	15:35-16:20 ZUMBA (森田)	15:15-18:30 ジュニアスイミング (2-4コース使用)	15:15-18:30 ジュニアスイミング (2-4コース使用)	15:15-18:30 ジュニアスイミング (2-4コース使用)	15:15-18:30 ジュニアスイミング (2-4コース使用)	15:00-15:45 POWER (Shiho)	15:05-15:50 リフレイル (すみえ)	15:00-15:45 ジュニアスイミング (2-4コース使用)	15:05-15:50 リフレイル (すみえ)	15:00-15:45 ジュニアスイミング (2-4コース使用)	15:05-15:50 リフレイル (すみえ)
<p>★タイムテーブル色分け (目的別)</p> <p>※レベル、内容については別紙ご確認下さい</p> <p>RECOVERY カラダの調整 (青)</p> <p>DANCE 振付を楽しむ (紫)</p> <p>SHAPE UP 脂肪燃焼 (黄)</p> <p>MUSCLE UP 筋力アップ (緑)</p> <p>定員 30名</p> <p>定員 25名</p> <p>③30～45分⇒安全第一の内容で実施します</p>			<p>時間 → 変更箇所</p>			<p>時間 → 変更箇所</p>			<p>時間 → 変更箇所</p>			<p>時間 → 変更箇所</p>			<p>時間 → 変更箇所</p>			<p>時間 → 変更箇所</p>		
18:40-19:15 35min 動 (梅田)	18:50-19:35 自力整体健康法 (土田)		19:30-20:15 エナジーステップ (余香)	19:15-20:00 ベリーダンスエルメスダンスカンパニー (Asami) 女性限定	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 燃 (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)	20:15-21:00 OXIGENO (Risa)	19:15-19:50 35min 動 (前田)	18:40-19:25 アクアエアロ (伊部)	16:15-17:00 FIGHT DO (Miyu)	15:30-16:30 真正会空手スクール	16:30-17:15 トレーニングスイム (大見謝)	16:30-17:15 トレーニングスイム (大見謝)	16:30-17:15 トレーニングスイム (大見謝)
19:35-20:10 35min 鍛 (梅田)	19:55-20:35 MEGADANZ (Jammy)		20:30-21:15 フィットネスパワーヨガ (結城)	20:30-21:15 ベーシックヨガ (川瀬)		20:45-21:25 FIGHT DO (Shiho)	20:45-21:30 ストリートダンス (薊)	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 POWER (Shiho)	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)		17:30-18:15 フィットネスパワーヨガ (アキ)	18:05-18:45 MEGADANZ (Shiho)	17:15-18:00 フィットネスパワーヨガ (太田)	17:15-18:00 フィットネスパワーヨガ (太田)	17:15-18:00 フィットネスパワーヨガ (太田)
21:40-22:25 はじめてフラダンス (丸山) 女性限定									21:05-21:45 UBOUND (Miyu)	21:05-21:45 フィットネスパワーヨガ (秋葉)										

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。
システム上現在web予約の締切を当日AM8:00とさせていただきます。ご協力お願い致します。

プログラム参加に関するご希望は、館内掲示にて必ずご確認ください。

- 【ご確認ください】**
- web予約受付回数が8/16よりお一人様2回までとさせていただきます。ご予約いただいたプログラムは密にならないようご協力お願い致します。
 - 一部密回避の為、時間の変更をしております。
 - スタジオ定員 1スタジオ=35名 2スタジオ=17名
※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
 - 8/31(月)は、休館日となります

※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