

8月16日~8月30日

特別プログラムタイムテーブル

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 ベテリック ヨガ (武田)	10:50-11:35 ファンムーブ (柳田)	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)	13:00-13:30 かんたんスイム <背泳ぎ> (寺倉)
14:15-14:50 35min 鍛 (柳田)		13:00-13:30 かんたんスイム <背泳ぎ> (寺倉)
15:10-15:55 ファンムーブ (柳田)		13:00-13:30 かんたんスイム <背泳ぎ> (寺倉)
		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)		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
19:05-19:50 ファンムーブ (石田)		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
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)
		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

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 (奥谷川)	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 ベテリック (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 ベテリック (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 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 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)	20:00-20:20 アクアトレーニング ガイド
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)	20:30-21:00 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 ベテリック 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 (耀耀)	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 (パラフライ) (寺倉)
12:50-13:35 オキシジェン (Ran)	12:45-13:30 フィットネス エルメス 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)	14:30-15:15 フラダンス (丸山)	14:00-14:45 アクアエアロ (三嶋)
14:50-15:20 30min 動 (吉澤)	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)
18:05-18:40 35min 動 (石田)	19:00-19:30 ユーハウンド (Yuji)	19:30-20:00 ステップアップスイム <クロール> (園本)
20:05-20:50 ファイドゥ (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)		
13:25-14:10 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 (緑木)
14:30-15:15 フィットネス パワーヨガ (轟)		
15:35-16:20 ハレトウ (轟)		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 ファイドゥ (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)
	21:15-22:00 ベテリック (Nemie)	21:00-21:45 トレーニングスイム (高橋祐)
21:30-22:15 エナジー ステップ (花岡)		

金曜日		
スタジオ①	スタジオ②	プール
		9:45-10:30 アクアエアロ (伊部)
10:00-10:45 エナジー ムーブ (水野)	9:50-10:35 パレト (武藤)	
	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
	11:05-11:50 ファンムーブ (狩生)	
12:10-12:55 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)	
	13:10-13:40 ユーハウンド (中澤)	13:00-13:45 チャレンジスイム (寺倉)
13:15-14:00 ベテリック (渡辺)		14:00-14:30 有料 スイムパーソナル (高橋)
	14:10-14:55 ラディカルパワー (Pan)	
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 (柳田)	19:10-19:45 35min 動 (柳田)	19:30-20:00 ステップアップスイム <パラフライ> (河合)
20:35-21:20 メガダンス (Airi)	20:50-21:20 トップクライド (Pan)	
21:40-22:10 オキシジェン (Airi)	21:40-22:25 フィットネス エルメス 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
		11:00-11:45 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)	14:15-15:00 ユーハウンド (Yuji)	
15:30-16:15 ファイドゥ (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 (瀧向)		16:00-16:45 チャレンジスイム (若田)

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)	12:55-13:40 ラディカルパワー (Pan)	
	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)
	14:00-14:45 ファイドゥ (Yuji)	15:10-15:30 アクアトレーニング ガイド
	15:05-15:50 ファイドゥ (Yuji)	15:15-16:00 ヨガ& ピラティス (柳田)
	16:15-17:00 メガダンス (Yuji)	16:20-16:55 35min 昇 (柳田)
	17:20-18:05 ファンムーブ (柳田)	

日曜日レッスンについて
 日曜日のファイドゥ及びパワーについては
 どちらか一方での参加をご協力お願い致します。
 ラディカルパワー → ファイドゥ ○
 ラディカルパワー → ラディカルパワー ×
 ファイドゥ → ファイドゥ ×

- プログラム参加についてお願い**
- 参加される方が一定の距離(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。
 - プールプログラムの一部レッスン(□表示レッスン)については定員制となります。定員50名 当日9:00より整理券を配布いたします。
プールコース変更について
 ※スイミングスクール並びにレッスン実施に際し、準備のため5分前よりコース規制をさせていただきます。ご理解・ご協力をお願い致します。

※注意※
 プログラム□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
 レッスン予約をお願い致します。
 8/16よりWEB予約可能数が変更になります。
 お一人様1レッスン→お一人様2レッスン



↑ MyページQR ↑