

2020年10月 フィットネススケジュール

2020年10月 スイミングスケジュール【9月29日(火)～10月26日(月)】

◆整理券はご本人様のみに配布し、1人1枚とさせていただきます。  
 ◆コロナ禍の為、スタジオレッスンに人数制限を設けております。出来るだけ、多くの方に参加していただきたいと考えておりますので、しばらくの間、所属店舗でのご参加にご協力をお願いいたします。

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日		土曜日		日曜日				
	1スタジオ	2スタジオ	3スタジオ	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	3スタジオ	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	3スタジオ	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	スイミング	
10	10:30~11:15 陰ヨガ 渡部	10:30~11:00 ユーバウンド30 今井	10:30~10:45 ウェーブストレッチ ジムスタッフ	10:20~10:50 アイチ 阿部	10:30~11:00 はじめて エアロ 黒川	10:30~11:00 ボディ コンバット30 今井	10:20~10:50 アクア30 阿部	10:30~11:15 Tae Bo® 注1 (タイボ®) MAIKO	10:30~11:15 アルファ ピクス 長井	10:30~10:45 ポール体操 ジムスタッフ	10:20~10:50 アイチ 阿部	10:30~11:15 ボディ バランス45 大藤	10:30~11:15 筋バランス 調整法 寺田	変更	10:30~11:10 ロー40 辻	10:30~11:10 ウォーキング アクア40 田井村	10:30~11:15 ボディ ジャム45 塚本	10:30~11:15 健康体操 神原			
11				11:20~12:00 アクア ロジック40 阿部	11:15~12:00 バランス コーディ ネーション 黒川	11:25~12:10 ロー50 廣瀬	11:00~12:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	11:35~12:20 ピラティス MAIKO	11:45~12:30 フラダンス ピギナズ クラス 藤谷		11:10~11:50 ファイティング アクア40 阿部	11:50~12:35 身体調整 ストレッチ 寺田	11:45~12:30 ボディ アタック45 今井	11:30~12:00 はじめて エアロ 辻		11:30~12:10 ティープ アクア40 田井村	11:40~12:10 初級太極拳 神原				
12	11:50~12:35 ロー50 海老原			12:15~12:35 かなづちさん 阿部	12:20~13:05 バレトン 黒川	12:25~13:10 パワーヨガ 水野谷			12:45~13:45 【有料】 フラダンス カルチャー スクール 藤谷		12:00~13:00 エンジョイ スイマーズ 浅場から6コース 目~8コース目 を使用しています	12:15~12:45 ウオーキング 高丸・成毛	12:25~13:10 ダンスエアロ 椎名	変更		11:55~12:40 ボディ パンプ45 佐藤	12:25~13:10 武術太極拳 神原				
13	13:00~13:30 ボディパンプ30 井坂	12:45~13:30 J-POPダンス 海東		13:00~14:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	13:35~14:20 ボディ パンプ45 佐藤	13:30~14:15 健美操 木原	13:30~14:00 膝・肩・股関節 機能改善クラス 成毛	13:00~13:45 ボディ ジャム45 塚本	13:00~14:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)		13:00~14:00 ボディ コンバット30 井坂	13:00~13:30 ユーバウンド30 今井	13:05~13:45 お楽しみ アクア40 堀内	変更	13:30~14:15 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) 椎名	13:15~14:00 ボディ コンバット45 井坂	13:40~14:40 【有料】 太極剣 カルチャー スクール 神原	13:00~13:30 楽しくピーチ ボールバレークラス 河野			
14	13:50~14:30 やさしいエアロ 山本(明)	14:00~14:45 ピラティス 楠本			14:50~15:35 ボディ アタック45 今井		14:10~14:50 アクア40 深山	14:15~15:00 ラテン45 黒川	14:15~15:00 パワーヨガ 水野谷				13:55~14:25 楽しくピーチ ボールバレークラス 河野		13:50~14:30 アクア40 眞家(久)	14:30~15:00 CXWORX 佐藤					
15		15:05~15:50 陰ヨガ 楠本						15:20~16:05 バランス コーディ ネーション 黒川				15:10~15:50 ロー40 山本(明)	15:30~16:15 バランス コーディ ネーション 関根			15:00~15:45 ストリート ダンス 橋本	15:00~15:45 ユーバウンド45 大藤				
16	<p>全てのスタジオプログラムは、整理券が必要となります。レッスン開始30分前より、スタジオ前に、整列の方から順にお配り致します。                  ※10時30分開始のレッスンにつきましては、営業開始直後の10時より、整理券をメインフロントにてお配り致します。</p> <p>【フィットネス】 第1スタジオ:定員28名、 第2スタジオ:定員23名                  ※クラスの名称と実施時間が異なるプログラムがございます。クラスの強度・難易度は、クラスの名称通りとなります。                  ※バレエレッスンのみレッスン特性上、定員が15名となります。</p> <p>【スイミング】 アクアロジック・ディープアクア:定員30名 ウオーキング、シェイプクラス:定員12名</p>																				
17																16:20~17:05 ボディ パンプ45 光	16:20~17:05 ヨガ 香川			16:30~17:30 【有料】 フラダンス カルチャー スクール 藤谷	16:00~16:40 グローブ アクア40 眞家(久)
18																17:40~18:25 ボディ コンバット45 新納			17:00~17:45 ステップ 60 池田		
19	19:30~20:15 ボディ バランス45 大藤	19:00~19:40 フィットネス タイチー 神原						19:00~19:30 ボディ コンバット30 今井	19:00~19:30 筋バランス 調整法 寺田			19:00~19:45 ローハイ ひろりさ	19:00~19:30 ユーバウンド30 大藤				19:50~20:30 アクア40 黒田	19:00~20:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	<p>成人有料スイミングスケジュール</p> <p>&lt; 10月クラス &gt;                      9月29日(火)~10月26日(月)                      &lt; 11月クラス &gt;                      10月27日(火)~11月21日(土)</p>		
20	20:45~21:30 シバム45 塚本	20:00~20:45 カンフー 神原		20:00~21:00 Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照)	19:55~20:40 ステップ50 池田	20:00~20:45 アロマヨガ 外間	20:00~20:40 アクア ロジック40 阿部	19:50~20:35 身体調整 ストレッチ 寺田	20:00~20:45 ユーバウンド45 今井		20:00~21:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照)	20:15~21:00 ボディ パンプ45 光	20:00~20:45 クラシック バレエ Lisa	変更			20:00~21:00 エンジョイ スイマーズ 浅場から2コース 目~6コース目 を使用しています				
21				21:00~21:45 ボディ コンバット45 井坂		変更								変更							代行、特別プログラムは、こちらから、ご確認ください→
22														変更							増設