

2021年 1月 フィットネス・スイミングスケジュール

◆整理券はご本人様の方に配布し、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	1スタジオ	2スタジオ
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	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	11:50~12:35 ロー50 海老原			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 楽しく フィンスイム 山田(優)	11:15~11:45 楽しく フィンスイム 山田(優)	11:35~12:20 ピラティス MAIKO	11:35~12:20 フラダンス ピギナース 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	11:40~12:00 お腹シェイプ 成毛	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	11:55~12:40 ボディ パンプ45 佐藤	11:40~12:10 初級太極拳 神原	11:40~12:10 初級太極拳 神原	
12		12:45~13:30 J-POPダンス 海東		12:15~12:35 かなづちさん 阿部	12:20~13:05 バレレト 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				12:15~12:45 グループ ウォーキング 成毛	12:25~13:10 ダンスエアロ 椎名				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		増設	13:15~13:35 お尻シェイプ 山田(小)	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・高丸	13:00~13:45 ボディ ジャム45 塚本				13:05~13:45 お楽しみ アクア40 堀内		13:30~14:15 ルーン 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		13:00~13:30 楽しくピーチ ボールバレークラス 河野	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				14:10~14:50 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	増設	14:10~14:40 初めて バタフライキック 山下		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 新納	14:45~15:15 面かぶり クロール 山下	14:30~15:00 CXWORX 佐藤	13:40~14:40 【有料】 太極剣 カルチャー スクール 神原	
15		15:05~15:50 陰ヨガ 楠本		14:50~15:35 ボディ アタック45 今井			15:20~16:05 バランス コーディ ネーション 黒川		増設	14:50~15:20 水中 ウォーキング 山下		15:10~15:50 ロー40 山本(明)	15:00~15:45 ジャズダンス 藤井	15:00~15:45 ユーバウンド45 大藤	15:55~16:40 ロー50 池田	16:00~16:40 グローブ アクア40 堀内		
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30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20名となります。 【スイミング】 アクアロジック・ディープアクア:定員30名 ウォーキング、シェイプクラス:定員12名</p>																	
17																		17:00~17:45 ステップ 60 池田
18																		
19	19:00~19:40 フィットネス タイチ 神原			増設	19:15~19:35 腕シェイプ 成毛	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					成人有料スイミングスケジュール
20	19:30~20:15 ボディ バランス45 大藤	20:00~20:45 カンフー 神原	増設	20:30~21:00 楽しくピーチ ボールバレークラス 成毛	19:55~20:40 ステップ50 池田	20:00~20:45 ヨガ 濱田	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	増設	20:00~20:30 初めて 平泳ぎキック 成毛	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	19:50~20:30 アクア40 黒田			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	2021年1月からの成人有料レッスン スケジュールにつきましては、別紙で 掲示しております。
21	20:45~21:30 シバム45 塚本				21:00~21:45 ボディ コンバット45 井坂			増設	20:40~21:10 初めて 背泳ぎキック 埜口、高丸									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 はレッスン参加が初めて、または 体力に自信のない方も安心して ご参加いただけるクラスです。 増設 は新しく増設になったクラスです。