

グループエクササイズ タイムスケジュール【臨時変更版】

営業時間 ※ 当面の間、営業時間を変更いたします。
 平日 9:30 ～ 20:00
 土曜日 9:30 ～ 20:00
 日曜・祝日 9:30 ～ 20:00

* トレーニング施設のご利用時間は **閉館時間の30分前まで**とさせていただきます。
 * **最終入館時間は 閉館時間の30分前**とさせていただきます。
 * レッソンの途中入退場は **ご遠慮ください**。
 * 換気のため 窓や扉を開放した状態で プログラムを実施させていただきます。

	火 曜 日				水 曜 日				木 曜 日				金 曜 日				土 曜 日				日 曜 日			
	2階 スタジオA	3階 スタジオB	4階 スタジオC	プール	2階 スタジオA	3階 スタジオB	4階 スタジオC	プール	2階 スタジオA	3階 スタジオB	4階 スタジオC	プール	2階 スタジオA	3階 スタジオB	4階 スタジオC	プール	2階 スタジオA	3階 スタジオB	4階 スタジオC	プール	2階 スタジオA	3階 スタジオB	4階 スタジオC	プール
10:00				参加方法変更 アクア30 黒澤 葉子				参加方法変更 アクア30 中田 恵美子				参加方法変更 アクア40 江川 美穂				参加方法変更 アクア40 増野 宏子								
10:00~10:50	REEJAM 江川 美穂	10:10~11:00 太極拳48式 hao	10:30~11:00 ウェーブストレッチ 中川 瑛利奈		10:00~10:50 ミドルエアロ 石井 良幸	10:10~11:00 太極拳 瀬川 元弘		10:00~10:30 アクア30 中田 恵美子	10:15~11:05 ミドルステップ 中道 亀治	10:20~11:00 マットサイエンス 吉田 淳子			10:10~11:00 ファイティング インパクト 瀬川 元弘	10:00~10:50 ボディリセット 竹下 博司		10:00~10:40 アクア40 増野 宏子	10:10~11:00 ヨガ 比呂							
11:00																								
11:00~11:40		11:30~12:10 姿勢改善 横塚 牧子			11:20~12:10 ボディシェイプ &ストレッチ 石井 良幸	11:40~12:20 シンブルエアロ 高澤 由貴			11:30~12:20 フィットネス フラ 吉田 淳子	11:30~12:20 キックボクシング エクササイズ SHIZUKA			11:20~12:10 ZUMBA 24式 羽吹 智子	11:10~11:40 ウェーブストレッチ 雨間 佐代		12:05~12:35 水中ウォーキング 4種目中級 丸山 知子	11:30~12:20 太極拳 24・32式 池田 将英							
12:00																								
12:00~12:40	シンブルエアロ 長野 道子				12:05~12:35 水中ウォーキング 雨間 佐代				12:00~12:30 ストレッチポール 中川 瑛利奈	12:00~12:30 キックボクシング エクササイズ SHIZUKA			12:10~12:40 ストレッチポール 花輪 仁美	12:05~12:35 水中ウォーキング 丸山 知子		12:05~12:35 水中ウォーキング 丸山 知子	12:50~13:40 太極拳 24・32式 池田 将英							
13:00																								
13:00~13:40	ヨガ 比呂	12:40~13:30 ピラティス 長野 道子		13:10~13:40 はじめてスイム 晴山 幸子	12:45~13:15 クロール中上級 雨間 佐代	13:00~13:50 エンジョイエアロ 津田 奈穂美			12:40~13:10 クォーター・マト 丸山 知子	12:50~13:40 ZUMBA 夏海 はるか			12:45~13:15 クロール初級 雨間 佐代	12:50~13:30 ストレッチ& コンディショニング 羽吹 智子	12:45~13:15 クロール初級 雨間 佐代		12:45~13:15 クロール初級 雨間 佐代	12:40~13:30 キックボクシング エクササイズ 晴菜						
14:00																								
14:00~14:50	14:10~15:00 キックボクシング エクササイズ SHIZUKA	14:00~14:50 ボディメイクバレエ 女性限定 野口 彩		14:30~15:15 アクアベアシック 篠田 幸子	14:00~14:50 ヨガ 酒井 遼恵	14:20~15:10 ビューティ ヘルヴィス 津田 奈穂美			14:10~15:00 JAZZダンス 1~3週 / 基礎 4週 / 中級 中村 緑	14:20~14:50 Q-ren ボディメンテナンス 骨盤体操 夏海 はるか			14:00~14:40 シンブルステップ 江川 美穂	14:10~15:00 Q-ren ボディメンテナンス 骨盤体操 晴菜	14:10~15:00 Q-ren ボディメンテナンス 骨盤体操 晴菜	14:30~15:10 アクア40 鈴木 隼人	14:00~14:50 Q-ren ボディメンテナンス 骨盤体操 晴菜	14:10~15:00 ZUMBA 雨間 佐代						
15:00																								
15:00~16:20	15:20~15:40 特設レッスン 15:30~16:20 ZUMBA 新 かほり	15:20~15:40 ストレッチポール 女性限定 岡本 博明		15:00~16:20 【有料】 カルチャーバレエ 野口 彩	15:20~16:10 特設レッスン ZUMBA 榎澤 美香	15:20~15:50 スタジアム変更 ウェーブストレッチ 片山 理夏子			15:20~16:10 JAZZダンス 中村 緑	15:20~16:10 特設レッスン 17:30~18:00 チャレンジエアロ 中島 美紀			15:30~16:20 JAZZ & HIPHOP TAKA	15:20~16:10 ミドルエアロ 土橋 恵子	15:20~16:10 ストレッチポール 女性限定 岡本 博明	15:20~15:50 アクアグループ 黒澤 葉子	15:30~16:20 特設レッスン ZUMBA 新 かほり	15:40~16:00 下半身シェイプ 女性限定 岡本 博明	15:40~16:30 ボディメイクバレエ 女性限定 金子 菜摘					
16:00																								
16:00~17:00	16:30~17:00 ヨガ Sato	16:30~17:00 【有料】 バレエボウラ 野口 彩			17:00~18:00 スイミングスクール 選手クラス	16:00~19:00 バレエ キッズスクール			16:00~19:00 新体操 キッズスクール	17:00~18:00 特設レッスン 17:30~18:00 チャレンジエアロ 中島 美紀			17:00~18:00 スイミングスクール 選手クラス	16:00~19:30 チャオス キッズスクール	16:00~19:30 チャオス キッズスクール	16:30~19:30 スイミングスクール 選手クラス	17:00~18:00 はじめてバレエ 金子 菜摘	16:40~17:30 アロマヨガ 土橋 恵子	17:00~18:00 スイミングスクール 選手クラス					
17:00																								
17:00~18:00	17:00~18:00 スイミングスクール 選手クラス				17:00~18:00 スイミングスクール 選手クラス	16:00~19:00 バレエ キッズスクール			16:00~19:00 新体操 キッズスクール	17:00~18:00 特設レッスン 17:30~18:00 チャレンジエアロ 中島 美紀			17:00~18:00 スイミングスクール 選手クラス	16:00~19:30 チャオス キッズスクール	16:00~19:30 チャオス キッズスクール	16:30~19:30 スイミングスクール 選手クラス	17:00~18:00 はじめてバレエ 金子 菜摘	16:40~17:30 アロマヨガ 土橋 恵子	17:00~18:00 スイミングスクール 選手クラス					
18:00																								
18:00~19:00	18:30~19:20 特設レッスン ミドルエアロ 中島 美紀	18:00~19:00 空手 キッズスクール			18:30~19:20 特設レッスン シンブルエアロ &ストレッチ 土橋 恵子				18:20~18:40 特設レッスン 18:30~19:20 ウェーブストレッチ 岡本 博明			18:00~18:50 ミドルステップ 中道 亀治	18:00~18:50 ミドルステップ 中道 亀治	18:00~18:50 ミドルステップ 中道 亀治	18:00~18:50 ミドルステップ 中道 亀治	18:30~19:20 特設レッスン 18:30~19:20 ラテン エクササイズ TAKA	18:00~18:50 ZUMBA 秋谷 尚香							
19:00																								
19:00~19:30																								

☆ プールレッスン「4種目」月別予定表 ☆

曜日	開始時間	担当者	1月	2月	3月
水	13:20~	雨間	平泳ぎ	バタフライ	クロール
木	12:05~	丸山	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ
土	11:10~	雨間	平泳ぎ	バタフライ	クロール

※ マスターズスクールには、フィットネス会員の方は参加できません。

☆ プログラム定員数 ☆

場所	定員数	参加方法
スタジオA	33名	整理券配布
スタジオB	30名	整理券配布
スタジオC	10名	整理券配布
プール	アクアエクササイズ ウォーキング系	30名 受付簿記名
	泳法	24名 受付簿記名

★ 感染症拡大状況を鑑み、一時的に定員数を変更させていただきます。
 ★ 整理券は、レッスン開始30分前より、2階フロント横で配布します。
 ★ プールプログラムについては、受付簿への記名が必要です。(代筆不可)
 ★ 一部のプールプログラム(平日10時開始のアクアレッスン)については、参加方法をリストバンドの配布に変更します。開始30分前より、2階フロント横で配布します。
 ★ 一部のレッスンでは道具の都合上、定員数が異なりますのでご注意ください。

Information

- 受 … 受付簿記入クラス (対象: プールプログラム)
プールレッスン開始30分前よりプールサイドカウンターにて受付を開始します。
- 配 … リストバンド配布クラス (対象: 一部のプールプログラム)
プールレッスン開始30分前より2階フロント横で配布を開始します。
- … シューズがなくても参加可能なクラスです。 … 65歳以上の方、推奨プログラムです。
- … 初めての方でも、安心してご参加いただけるプログラムです。