

臨時スタジオ／アクア スケジュール 改定2020年7月1日～

・スタジオレッスンは全て定員制とさせていただきます。
 ・2Fジムカウンターで整理券を配布いたします。
 ・整理券取得の整列時間は、レッスン開始 3 5 分前とさせていただきます。
 ・整理券配布時間は、レッスン開始 3 0 分前とさせていただきます。

	月			水			木			金				土			日			
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール		スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	
10:00	定員35名	定員20名	通常	定員35名	定員20名	通常	定員35名	定員20名	通常	定員35名	定員20名	通常	10:00	定員35名	定員20名	通常	定員35名	定員20名	通常	
11:00			【定員40名】										11:00							
12:00	10:30～11:15 エアロ45 早川雅美	10:30～11:15 ピラティス45 宮島公美子	10:30～11:00 アクア30 北山佐和子	10:30～11:10 リズム エアロ40 渡辺多美代	10:30～11:15 太極拳45 福原知香子		10:30～11:15 エクササイズ 45 浜崎香帆		【定員40名】	11:00～11:45 アクア45 花村育彦	10:30～11:15 ダンスエアロ 45 下村佳子	10:15～11:00 バレエ 45 Manami	10:30～11:15 アクア45 山本加奈	11:00	10:30～11:15 エアロ45 浜崎香帆	10:30～11:15 フロー ヨーガ45 MIDORI	10:30～11:15 アロマ リフレク ソロジー45 塚	【定員40名】	11:00～11:40 ミット アクア40 杉山知穂	
13:00	11:40～12:25 キック ボクシング エクササイズ45 MASA	11:45～12:30 骨盤 エクササイズ 45 青山雅代		11:25～12:05 はじめて エアロ40 渡辺多美代	11:30～12:15 ピラティス45 宮島公美子	【定員40名】	11:30～12:15 ステップ45 定野滋乃	11:35～12:20 バレトソール シンセシス45 浜崎香帆		12:05～12:35 はじめて クロール 花村 育彦	11:35～12:20 R.I.P.P.E.D 45 CHIIHIRO	11:45～12:30 ベルヴィス コンディショニング 45 山本加奈	12:00	11:35～12:20 ZUMBA45min 浜崎香帆	11:35～12:20 スロー ヨーガ45 EMIKO	11:40～12:25 ZUMBA45min 望月俊宏	12:10～12:55 パワー ヨーガ45 Nao			
14:00	12:40～13:25 エアロ45 定野滋乃	12:45～13:30 フロー ヨーガ45 Nao	13:00～13:30 はじめて スイム 杉山知穂	12:20～13:05 エアロ45 中山優	12:30～13:15 スロー ヨーガ45 Nao		12:35～13:20 ZUMBA45min Alico	12:40～13:25 スロー ヨーガ45 保田 文理	12:45～13:15 はじめて 青泳ぎ 花村 育彦		12:45～13:15 ピラティス30 平岩優子		13:00	12:40～13:25 ベリータンダンス45 Ayako	12:45～13:30 THE SLOW® リンパドレナージュ Tomomi	13:00～13:45 THE SLOW® リンパドレナージュ 45 Tomomi				
15:00	13:45～14:25 ステップ40 定野滋乃	14:00～14:45 リンパ ストレッチ45 塚	【定員40名】	13:30～14:15 アクア コンディショニング 杉山知穂	13:30～14:15 フラダンス 45 satomi	13:45～14:15 はじめて バタフライ 花村 育彦	13:35～14:20 エアロ 45 澤田絵美	13:40～14:25 ベルヴィス コンディショニング 45 アツコ	13:45～14:30 アクア45 嶋村彩	13:30～14:15 アロマ スロー ヨーガ45 yukiko	13:45～14:30 リンバストレッチ 45 平岩優子	13:50～14:35 アロマ スロー ヨーガ45 Tomomi	14:00	14:00～14:45 リンパ ストレッチ45 塚	14:10～14:50 スイム トレーニング40 石川雄得	14:05～14:50 OHGINOSHO 45 MASA	14:00～14:45 スロー ヨーガ45 Tomomi			
16:00				14:05～14:50 ZUMBA45min 朝倉南美		【定員40名】	14:30～15:00 アクア30 花村育彦	14:35～15:05 アロマ リラックス ヨーガ30 yukiko	14:45～15:30 アロマ リラックス ヨーガ45 Nao				15:00	15:00～15:30 HIIT トレーニング30 KIMI	14:55～15:40 スロー ヨーガ45 YUMIKO	15:05～15:50 ステップ & チューブ 45 MASA	15:35～16:05 リラックス ヨーガ30 YUMIKO			
17:00				14:30～15:00 アクア30 花村育彦	14:35～15:05 アロマ リラックス ヨーガ30 yukiko		14:50～15:35 ステップ45 塚	14:45～15:30 アロマ リラックス ヨーガ45 Nao					16:00	15:45～16:30 ZUMBA45min KIMI						
18:00				15:10～15:55 エアロ45 朝倉南美									17:00							
19:00	18:45～19:30 THE SLOW® リンパドレナージュ Tomomi	18:45～19:30 ピラティス45 望月俊宏		19:10～19:55 キック ボクシング エクササイズ 45 MASA	19:00～19:45 リラックス ヨーガ45 Nao		19:00～19:45 ハード トレーニング 45 MASA	18:45～19:30 ピラティス45 Manami		19:10～19:55 ZUMBA45min 渡辺多美代	19:00～19:45 スロー ヨーガ45 Tomomi		18:00	17:15～18:00 メガダンス 45 Atsu	16:45～17:30 リンパ ストレッチ45 塚		16:25～17:10 スロー ヨーガ45 YUMIKO			
20:00	19:45～20:30 エアロ45 中山優	19:45～20:30 ZUMBA45min 望月俊宏	20:00～20:30 すいすい クロール 高野敬子	20:10～20:55 パワー ヨーガ 45 EMIKO	20:05～20:50 スロー ヨーガ 45 YUMIKO	【定員40名】	20:00～20:45 ダンス エクササイズ 45 Manami	20:00～20:45 スロー ヨーガ45 AYAKO	19:45～20:30 スイム トレーニング45 高野敬子	20:10～20:55 ステップ & チューブ 45 MASA	20:05～20:50 ピラティス45 望月俊宏	20:00～20:30 すいすい 高野敬子	19:00	18:15～19:00 R.I.P.P.E.D 45 CHIIHIRO	18:15～19:00 パワー ヨーガ45 EMIKO	17:30～18:15 リラックス ヨーガ45 MIDORI				
21:00			20:35～21:05 すいすい バタフライ 高野敬子			20:20～21:00 アクア40 MASA							20:00							
22:00													19:00							
22:30													20:00							
23:00																				

新型コロナウイルス等感染予防及び拡散防止の為、隣人との間隔を2M程度確保する為下記の定員を設けさせていただきます。
Aスタジオ(35名)Bスタジオ(20名)
 ※レッスン中及びレッスン間の換気を徹底し、清掃・除菌を行い安心して参加できるように努めて参ります。
 ※新型コロナウイルス等感染予防の為、ホットプログラム及びCスタジオの利用は当面禁止とさせていただきます。

○レッスンの参加前・参加後、必ず手洗い・消毒を行ってください。
 ○マスクを着用しての参加は可能となります。
 ○参加者のプログラム中の発声、プログラム中及び終了後のハイタッチは禁止とします。

この色枠で表示されたレッスンは、初めての方でも安心してご参加頂けるクラスです

■■■ 営業時間 ■■■
 新型コロナウイルス等感染予防の為、営業時間を短縮させていただきます。
 平日 10:00～22:00
 土曜日 10:00～20:00
 日祝日 10:00～20:00
 ■■■ 休館日 ■■■
 毎週火曜日、夏季、年末年始
 ■TEL■ 054-655-8333

※状況によってスケジュール変更させて頂く事もございます。ご理解とご協力の程宜しくお願い致します。