

曜日別 臨時プログラムタイムテーブル

| 時間 | sun 日 | | | mon 月 | | | tue 火 | | | | wed 水 | | | | 時間 | | |
|-------|--------------------------------------|-------|-----|-------|-------|-----|--------------------------------------|-----------------------------------|--|---------------------------------------|--------------------------------|---|--|------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|-------|
| | 1スタジオ | 2スタジオ | プール | スタジオ | 2スタジオ | プール | 1スタジオ | 2スタジオ | ジムエリア | プール | 1スタジオ | 2スタジオ | ジムエリア | プール | | | |
| 9:30 | | | | | | | | | | | | | | | 9:30 | | |
| 10:00 | 定員18名 | | | | | | 定員18名 | 定員12名 | | | 定員18名 | 定員12名 | | | 10:00 | | |
| 11:00 | 10:45-11:15 かんたんエアロ 飯田 初級 | | | 休館日 | | | 10:30-11:00 初めてエアロ 原田 | 10:30-10:50 モーニングストレッチ スタッフ | | | 10:45-11:15 太極拳 黒田 初級 | | | | 11:00 | | |
| 12:00 | 11:45-12:15 BODY STEP 彩乃 初級 | | | | | | 11:30-12:00 健康リズム体操 平田 | | 11:30-11:55 山田 チャレンジクロール 有料 | | | 11:45-12:15 かんたんエアロ 小島 初級 | 11:30-12:30 太極拳教室 (有料サークル) 黒田 有料 | | | MSL 11:00~ 11:30~ 松本・吉田 | 12:00 |
| 13:00 | 13:15-13:45 かんたんエアロ 工藤 中級 | | | | | | 12:30-13:00 ピラティス 岩田 | | 12:15-12:55 ハイドロサークル 根上 有料 | | | 12:45-13:45 アロハオハナ (有料フラ教室) 青木 有料 | | | 12:00-12:50 スイミング中上級 成田 有料 | 13:00 | |
| 14:00 | 14:30-15:00 ダンス×ヨガ Mai 中級 | | | | | | 13:45-14:15 初めてエアロ 川越 | | 13:15-13:45 アクアビクスor アクアコアトレ 根上 有料 | | | 14:15-14:45 ZUMBA 平井 初級 | | | 13:30-14:00 フィン フリータイム | 14:00 | |
| 15:00 | 15:30-16:00 ヨガストレッチ Mai | | | | | | 14:45-15:15 ハワイアンフラ 宮崎 | | 15:00-15:50 初めてスイミング 松本 有料 | | | 15:15-15:45 バレエ 岡崎 初級 | | | 14:00-14:30 ハワイアンフラ 青木 | 15:00 | |
| 16:00 | | | | | | | 16:00-16:25 スタッフ ストレッチポール | | | | | 16:00-16:45 トウシューズ 岡崎 | | | 14:30-14:55 八木 ウォーキング入門 | 16:00 | |
| 17:00 | | | | | | | | | 16:30-16:55 松本 チャレンジ飛込み 初級 | | | 16:30-16:55 松本 チャレンジ500 初級 | | | | 17:00 | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | 18:00 | | | |
| 19:00 | | | | | | | 18:30-19:00 バレトン 金子 | | | 18:45-19:15 BODYCOMBAT 成田 初級 | | | | 19:00 | | | |
| 20:00 | | | | | | | 19:30-20:00 RITMOS 荒金 初級 | 19:30-20:00 シェイプアップヨガ 飯田 | | | 19:45-20:15 ピラティス 菱田 | | | 19:30-19:55 スタッフ チャレンジ500 初級 | 20:00 | | |
| 21:00 | | | | | | | 20:30-21:00 BODY PUMP 松本 初級 | | | 20:45-21:15 HIPHOP HITOMI | | | MSL 20:00~ 20:30~ 松本・吉田 | 21:00 | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | 22:00 | | | |

振り付けを覚えるような感覚で流れるように動いていきます

定員10名

1・3・5週
アクアビクス &
2週アクアコアトレ
(ボール使用)
4週アクアコアトレ
ログ(浮き棒使用)

定員10名

定員6名

定員23名

定員8名

定員10名

定員8名

定員4名

定員15名

定員10名

~マークはレベル設定を表しています~

- 初めての方でも安心して参加できるクラス
- 初級者のステップアップクラス。初中級クラス
- 中級者向けの“沢山汗かき”クラス
- 上級者向けの“ガンガン”クラス

曜日別 臨時プログラムタイムテーブル

☆☆ご利用案内☆☆

- 【新型コロナウイルスの感染予防及び拡散防止の為、定員制かつ短縮レッスンとさせていただきます】
- 第1スタジオの定員は18名、第2スタジオの定員は12名、アクアビクスの定員は23名となります。
 - 各プログラム整理券を配布します。第1、第2スタジオプログラムはジムカウンター前にて30分前より受付台にて配布します。プールプログラムはプールカウンター前にて、30分前に参加目印バンド配布します。
 - ご入場はプログラム開始20分前となります。整理券を担当インストラクターへお渡し下さい。
 - ご参加出来なかった方は次週優先予約となります。各カウンターの優先予約名簿にお名前をご記入下さい。
 - スタジオプログラムはマスク着用となります。呼吸確保の為、鼻を出す事は可とします。
 - プログラムで使用したアイテムは、各エリアに備えてある次亜塩素酸スプレーで消毒をして下さい。
 - ※ストレッチマット、ストレッチポール、ステップ台など、使用したアイテム全て。
 - 参加者の発声や、ハイタッチなどの他者に触れる行為は禁止となります。
 - ソーシャルディスタンスを保つ為、お互い両手を広げた状態で、触れない距離を取るようお願い致します。

| thu 木 | | | | fri 金 | | | | sat 土 | | | 時間 |
|---|-----------------------------|-------|--|---|-----------------------------------|-------|----------------------------------|---|-------|-----|-------|
| 1スタジオ | 2スタジオ | ジムエリア | プール | 1スタジオ | 2スタジオ | ジムエリア | プール | 1スタジオ | 2スタジオ | プール | |
| 定員18名 | | | | 定員18名 | | | | 定員18名 | | | 9:30 |
| 定員12名 | | | | 定員12名 | | | | 定員12名 | | | 10:00 |
| 10:45-11:15 かんたんエアロ 名原 <small>初中</small> | 10:45-11:15 タイ式ヨガ 飯田 | | | 10:45-11:15 ボディメンテナンス 菱田 | 10:30-10:50 モーニングストレッチ スタッフ | | | 10:45-11:15 かんたんエアロ 工藤 <small>初中</small> | | | 11:00 |
| 11:45-12:15 バレエストレッチ 今井 | | | 11:30-11:55 成田 チャレンジスイム <small>初中</small> | 12:00-12:30 ZUMBA 内山 <small>初中</small> | | | 11:00-11:25 彩乃 水中健康体操 | 11:45-12:15 ストレッチポール スタッフ | | | 12:00 |
| 8月 ラテンエアロ & 9月 かんたんステップ | | | | | | | | | | | 12:00 |
| 13:00-13:30 ラテンエアロ 金子 <small>初中</small> | | | 13:15-13:45 アクアダンス 美山 <small>初中</small> | 13:15-13:45 かんたんエアロ 工藤 <small>初中</small> | | | 12:00-12:30 菱田 ショートサーキット | 12:50-13:20 F・R・P 岩田 | | | 13:00 |
| 14:15-14:45 BODY BALANCE 吉田 | | | 14:00-14:40 ハイドロサークル 美山 | 14:30-15:00 BODY STEP 彩乃 <small>初中</small> | | | 13:00-13:25 吉田 ウォーク&コンディショニング | 14:00-14:30 RITMOS 長沼 | | | 13:00 |
| 15:15-15:45 ヨガストレッチ 平田 | | | MSL 15:00~ 15:30~ 成田 | 15:30-16:00 BODY BALANCE 吉田 | | | | 14:00-14:30 RITMOS 長沼 | | | 14:00 |
| | | | | | | | | 15:00-15:30 BODY ATTACK 山田 <small>中級</small> | | | 15:00 |
| | | | | | | | | 16:00-16:30 BODYCOMBAT 成田 <small>初中</small> | | | 16:00 |
| | | | | | | | | | | | 17:00 |
| | | | | | | | | | | | 18:00 |
| 18:30-19:00 かんたんステップ 金子 <small>初中</small> | | | | 18:30-19:00 DISCO WORLD 若瀬 <small>初中</small> | | | 18:30-19:00 フィン フリータイム | | | | 18:00 |
| 19:30-20:00 ZUMBA 吉川 <small>初中</small> | 19:30-20:00 クリパルヨガ 平田 | | 19:30-20:00 吉田 ショートアクア | 19:30-19:55 ストレッチポール スタッフ | | | | | | | 19:00 |
| 20:30-21:00 STRONG nation 吉川 <small>中級</small> | | | 20:00-21:00 ベルマーレ ナイトスイム 中込 | 20:30-21:00 BODY PUMP 松本 <small>初中</small> | | | | | | | 20:00 |
| | | | | | | | | | | | 21:00 |
| | | | | | | | | | | | 22:00 |

8月
ラテンエアロ
&
9月
かんたんステップ

8月
かんたんステップ
&
9月
かんたんエアロ

8月より
プログラム変更と
なりました

定員
10名

定員
23名

定員
6名

定員
23名

定員
10名

定員
15名

定員
23名

定員
15名

定員
4名

毎月、最終週は
ログ(浮き棒)を
使用します。

定員
23名

定員
6名

定員
10名

12:45-13:15 美山
ショートアクア
有料

13:30-14:10
ハイドロサークル
美山

15:10-15:40
ボディワーク
金井

18:00-18:30
マスターズ
成田
上級