

時間	sun 日			mon 月			tue 火			wed 水			時間		
	1スタジオ	パーソナルスタジオ	プール	スタジオ	パーソナルスタジオ	プール	1スタジオ	パーソナルスタジオ	プール	1スタジオ	パーソナルスタジオ	プール			
9:30													9:30		
10:00													10:00		
11:00	10:45-11:25 かんたんエアロ 飯田 ○初中			月曜休館日			10:30-10:50 モーニングストレッチ スタッフ ♥			10:45-11:25 太極拳 黒田 ○初中			11:00		
12:00	11:45-12:15 BODY STEP 彩乃 ○初中 定員20名								10:45-11:15 初めてエアロ 原田 ♥			11:30-11:55 チャレンジクロー 山田 ♥ 有料			12:00
13:00	13:15-14:00 エアロマスター 工藤 ○中上								11:40-12:20 健康リズム体操 平田 ♥			12:15-12:55 ハイドロサークル 根上 有料			13:00
14:00	14:15-14:45 ダンス×ヨガ Mai ○初中								12:40-13:20 ピラティス 岩田 ♥			13:15-13:45 アクアビクスor アクアコアトレ 根上 ○初中			14:00
15:00	15:00-15:40 ヨガストレッチ Mai ○初中								13:50-14:20 初めてエアロ 川越 ♥			15:00-15:50 初めてスイミング 松本 ♥			15:00
16:00	16:00-16:30 リズムDEトレーニング 八木 ♥								15:00-15:30 BODY ATTACK 山田 ○中			16:30-16:55 チャレンジ500 松本 ○初中			16:00
17:00									16:30-16:55 チャレンジ飛び込み 松本 ○初中			18:30-19:10 バレトン 金子 ♥			17:00
18:00												19:30-20:15 エアロマスター or RITMOS 荒金 ○中上 定員20名			18:00
19:00												20:30-21:15 BODY PUMP 松本 ○初中			19:00
20:00															20:00
21:00												21:00			
22:00												22:00			

MSLとは...
マンツーマンスイムレッスン
MSL
11:00~
11:30~
松本・吉田

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)

12・2月
エアロマスター
&
1・3月
RITMOS

~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
○初中 初級者のステップアップクラス。
○中 中級者向けの“沢山汗かき”クラス
○上 上級者向けの“ガンガン”クラス

MSL
11:00~
11:30~
松本・吉田

12:00-12:50
スイミング中上級
成田
○中上

13:30-14:00
フィン
フリータイム

14:30-14:55
ウォーキング入門
八木

MSL
20:00~
20:30~
松本・吉田

曜日別 プログラムタイムテーブル

12月 ⇒ 2021年3月

☆☆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、定員制レッスンとさせていただきます】
- 第1スタジオの定員は25名、アクアビクスの定員は30名となります。
 - 各プログラム整理券を配布します。第1スタジオプログラムはジムカウター前にて30分前より受付台にて配布します。プールプログラムは、プールカウター前にて常時参加目印バンド配布します。
 - 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消毒スプレーで除菌をお願い致します。
 - ※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。

時間	木			金			土			時間
	1スタジオ	パーソナルスタジオ	プール	1スタジオ	パーソナルスタジオ	プール	1スタジオ	パーソナルスタジオ	プール	
9:30										9:30
10:00	10:30-10:50 モーニングストレッチ スタッフ									10:00
11:00	10:45-11:25 かんたんエアロ 名原 <small>初中</small>		11:30-11:55 チャレンジスイム 成田 <small>初中</small>	10:30-11:10 ボディメンテナンス 菱田			11:00-11:25 水中健康体操 彩乃	10:45-11:25 かんたんエアロ 工藤 <small>初中</small>		11:00
12:00	11:45-12:25 バレエストレッチ 今井		12:10-12:55 ZUMBA 内山 <small>初中</small>	12:10-12:55 ZUMBA 内山 <small>初中</small>			12:00-12:30 ショートサーキット 菱田	11:45-12:30 BODY BLANCE 吉田 <small>初中</small>		12:00
13:00	12:40-13:20 ラテンエアロor かんたんステップ 金子 <small>初中</small>	12-2月 ラテンエアロ & 1-3月 かんたんステップ 定員20名	13:15-13:45 アクアダンス 美山 <small>初中</small>	13:15-13:55 かんたんエアロ 工藤 <small>初中</small>			13:00-13:25 ウォーク&コンディショニング 吉田	12:50-13:30 F・R・P ファンクショナルローラーピラティス 岩田	12:45-13:15 ショートアクア 美山 <small>有料</small>	13:00
14:00	13:45-14:15 BODYCOMBAT 成田 <small>初中</small>		14:15-14:55 ハイドロサークル 美山	14:30-15:15 BODY STEP 彩乃 <small>初中</small>	14:30-15:15 BODY STEP 彩乃 <small>初中</small>			13:45-14:30 RITMOS 長沼 <small>初中</small>	13:30-14:10 ハイドロサークル 美山	14:00
15:00	14:30-15:10 ヨガ 平田		MSL 15:00~ 15:30~ 成田	15:30-16:00 BODY BLANCE 吉田 <small>初中</small>			14:45-15:25 ボディワーク 金井	15:00-15:30 フィン フリータイム	15:00	
16:00	15:30-16:10 ハワイアンフラ 青木						MSL 16:00~ 16:30~ 松本	15:40-16:10 BODY ATTACK 山田 <small>中</small>	16:00	
17:00								16:20-16:50 BODYCOMBAT 成田 <small>初中</small>	17:00	
18:00									18:00	
19:00	18:30-19:10 かんたんエアロor かんたんステップ 金子 <small>初中</small>	12-2月 かんたんステップ 定員20名 & 1-3月		18:30-19:10 DISCO WORLD 若瀬			18:30-19:00 フィン フリータイム	18:00-18:45 マスターズ 成田 <small>上</small>	19:00	
20:00	19:30-20:00 ZUMBA 吉川 <small>初中</small>		19:00-20:00 クリパルヨガ サークル 平田 <small>定員5名</small>	19:30-20:00 ショートアクア 吉田 <small>有料</small>	19:30-19:50 ストレッチポール スタッフ <small>定員20名</small>				20:00	
21:00	20:15-21:00 STRONG nation 吉川 <small>中</small>		20:00-21:00 ベルマーレ ナイトスイム 中込 <small>有料</small>	20:30-21:15 BODY PUMP 松本 <small>初中</small>				21:00		
22:00									22:00	

「初心者安心プログラム」となっております