

# スタジオ/プール/パーソナル タイムテーブル

2024年4月1日 改定

文書番号/ID-014-007

	月				火				水				木				金				土				日							
	A	B	P	C/G	A	B	P	C/G	A	B	P	C/G	A	B	P	C/G	A	B	P	C/G	A	B	P	C/G	A	B	P	C/G				
10:00																																
10:30	はじめてエアロ 30 川田	気功 45 白井 優子			ZUMBA 45 天河 智美	朝ヨガ 60 加鹿 りえ子	スイムPV 45		10:15				10:30	はじめて ステップ45 後藤	ジェンヌ ヨガ 60 花愛 瑞穂			10:30	宝塚バレエ ストレッチ 45 Haya	フラダンス 60 金子 奈々			10:30	ベビー スイミング	10:30	キッズ スイミング	10:30	キッズ スイミング	10:30	ベビー スイミング		
11:00			成人 スイミング				成人 スイミング												11:00	フラダンス 60 金子 奈々	11:00	成人 スイミング			11:00	キッズ スイミング 成人 スイミング	11:00	キッズ スイミング	11:00	キッズ スイミング	11:00	キッズ スイミング
11:30	ヨガ 60 山野 真実	フィットネス フラ 45 太田 由加			11:45				11:45				11:45	KICK BOX 45 野田 伸子	11:50	ヨガ 60 渡邊 由香			11:35	ジャズダンス 45 Haya	12:00	成人 スイミング			11:45	キッズ 体操	11:45	キッズ 体操	11:45	キッズ 体操		
12:00			アクアピクス 45 田淵		12:10				12:15				12:15	健康体操 60 清水	12:00	アクアピクス 45 田淵			12:15	健康体操 60 清水	12:15	水中歩行20 田淵			12:00	キッズ 体操	12:00	キッズ 体操	12:00	キッズ 体操		
12:30					12:35				12:45				12:45		13:00			12:45		12:45			12:45				12:45					
13:00	RITMOS 45 根本 直弥	ストレッチ 30 後藤			13:00				13:00				13:00	初級 ステップ45 幸田 倫史	13:00	シェイプ 30 稲川			13:00	はじめてエアロ 45 岩崎	13:30	水中歩行20 後藤			13:00	キッズ 体操	13:00	キッズ 体操	13:00	キッズ 体操		
13:30			PT 50 加鹿		13:10				13:15				13:15		13:30			13:15		13:30			13:15				13:15					
14:00	14:05	姿勢改善 エポリューション 45 花愛 瑞穂			14:05				14:00				14:00	中級エアロ 45 幸田 倫史	14:00	コアリセット & ストレッチ 45 須川			14:00	コアリセット & ストレッチ 45 岩崎	13:35	泳法別レッスン 30 中村			14:00	キッズ 体操	14:00	キッズ 体操	14:00	キッズ 体操		
14:15			スイムPV 45		14:15				14:05				14:05		14:00			14:15		14:00			14:15				14:15					
15:00	15:10	初級ステップ 45 加鹿 りえ子			15:15				15:05				15:05	初級エアロ 45 田口 優喜	15:00	ジャズダンス 45 松本 知沙美			15:00	初級エアロ 45 野田 伸子	15:00	スイムPV 45			15:00	キッズ 体操	15:00	キッズ 体操	15:00	キッズ 体操		
15:30			PT 50 花愛		15:30				15:30				15:30		15:50			15:30		15:50			15:30				15:30					
16:00					16:00				16:00				16:00		16:00			16:00		16:00			16:00				16:00					
16:45					16:45				16:45				16:45		17:00			16:45		17:00			16:45				16:45					
17:00	キッズ ダンス				17:00				17:00				17:00		17:30			17:00		17:30			17:00				17:00					
17:30					17:30				17:30				17:30		17:30			17:30		17:30			17:30				17:30					
18:00					18:00				18:00				18:00		18:00			18:00		18:00			18:00				18:00					
18:45					18:45				18:45				18:45		19:00			18:45		19:00			18:45				18:45					
19:00	初級エアロ 45 平野 慶真	はじめてステップ 30 清水			19:00				19:00				19:00	初級ステップ 45 青木 優	19:00	スイムPV 45			19:00	シェイプ 45 川田	19:00	成人 スイミング			19:00	キッズ 体操	19:00	キッズ 体操	19:00	キッズ 体操		
19:15					19:15				19:15				19:15		19:30			19:15		19:30			19:15				19:15					
20:00	マーシャル ファイト 45 遠藤 昌彦	シェイプ 45 稲川			20:00				20:00				20:00	中級エアロ 45 青木 優	20:00	成人 スイミング			20:00	成人 スイミング	20:00			20:00				20:00				
20:15					20:15				20:15				20:15		20:30			20:15		20:30			20:15				20:15					
21:00	BODYART Training 45 佐野 杏莉				21:00				21:00				21:00	オリジナル ステップ 60 岡本 昇一	21:00	マーシャル ファイト 45 稲川			21:00	RITMOS 45 五十嵐 亮			21:00				21:00					
22:00					22:00				22:00				22:00					22:00					22:00				22:00					

A=Aスタジオ B=Bスタジオ P=プール C/G=コミュニティルーム/ジム

- プログラム参加には、マイページからWEB予約が必要です。(      は有料プログラムとなります)
- 無断キャンセルが発覚した際は、予約いただいている全クラスをキャンセルとさせていただきます。
- キャンセルの際はマイページよりお手続きください。(開始60分前までに行えなかった場合は、ご連絡ください)
- レッスン終了時、使用した道具の消毒作業・片づけを各自お願いします。

