

# 2021年 7月1日(木)～7月18日(日)タイムスケジュール



火			水			木			金			土			日					
マシン	スタジオ	プール	マシン	スタジオ	プール	マシン	スタジオ	プール	マシン	スタジオ	プール	マシン	スタジオ	プール	マシン	スタジオ	プール			
<p>「7月20日(火)～8月8日(日)」は、夏期水泳教室の為、特別プログラムになります。</p> <p>※プログラムは月単位で変更場合があります。</p>																				
			8:50～9:10 ストレッチポール (宇都本)			8:50～9:20 ポールでほぐし (宇都本)									8:30～9:00 筋膜リリース (永井)					
			9:15～10:00 アイドル園			9:15～10:15 ヨガ (高岡)			9:30～10:00 アクアZUMBA (徳森)			9:30～10:15 かんたんステップ (栗田)			9:30～9:50 筋トレ (平磯)			9:30～9:45 転ばん体操 (福島)		
9:30～10:15 機能改善体操 (住吉)			10:30～11:15 水中W+ (福島)			10:30～11:15 かんたんエアロ (徳森)			10:30～11:00 エアロ入門 (上森)			10:45～11:15 水中W (永井)			10:00～10:45 かんたんエアロ (古谷)			9:30～10:20 ZUMBA (野村)		
10:30～11:15 たのしもう!!エアロ (上森)			11:30～12:30 初級ワンポイント (渡部)			11:30～12:15 ピラティス (生田)			11:30～12:00 機能改善体操 (徳森)			11:15～12:00 筋トレ&ストレッチ (平磯)			10:00～10:45 ベビースイミング			10:15～11:00 バラエティータイム (渡部)		
11:30～12:30 ベビ体操			12:10～12:40 初級クロール (渡部)			12:20～12:50 ワンポイント (平磯)			12:15～13:00 ZUMBA GOLD (徳森)			10:40～11:00 ショートサーキット			10:45～11:45 中級クロール & パタフライ (福島)			10:30～10:50 フォームチェック (渡部)		
12:45～13:45 自力整体 (佐々木)			13:00～14:00 マスターズ (福島)			13:15～14:00 ZUMBA (野村)			13:15～14:00 ♪エアロ♪ (古谷)			11:15～12:00 ウエーブリング (古谷)			11:10～11:40 水中運動 (永井)					
12:45～13:45 自力整体 (佐々木)			13:00～14:00 マスターズ (福島)			13:15～14:00 ZUMBA (野村)			13:15～14:00 ♪エアロ♪ (古谷)			12:15～13:00 わくわくエアロ (古谷)			11:15～12:00 おまかせレッスン					
12:45～13:45 自力整体 (佐々木)			13:00～14:00 マスターズ (福島)			13:15～14:00 ZUMBA (野村)			13:15～14:00 ♪エアロ♪ (古谷)			12:15～12:45 タイムスイム (渡部)			12:00～12:30 アクアピクス (生田)					
12:45～13:45 自力整体 (佐々木)			13:00～14:00 マスターズ (福島)			13:15～14:00 ZUMBA (野村)			13:15～14:00 ♪エアロ♪ (古谷)			13:30～14:30 ハワイアンフラ60 (小笠原)			12:30～13:15 フリースタイルジャズ (CANA)					
12:45～13:45 自力整体 (佐々木)			13:00～14:00 マスターズ (福島)			13:15～14:00 ZUMBA (野村)			13:15～14:00 ♪エアロ♪ (古谷)			13:30～14:30 ハワイアンフラ60 (小笠原)			13:30～14:30 ヨガ (森)					
12:45～13:45 自力整体 (佐々木)			13:00～14:00 マスターズ (福島)			13:15～14:00 ZUMBA (野村)			13:15～14:00 ♪エアロ♪ (古谷)			13:30～14:30 ハワイアンフラ60 (小笠原)			14:15～ 子供スイミング					

色々な講師のレッスンを  
お楽しみ下さい。

