

2021年 10月～12月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						
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> </div> <div style="width: 60%; text-align: center;"> <h2>年末年始「12月29日（水）～1月3日（月）」</h2> <h3>年末年始の為、臨時休業になります。</h3> </div> <div style="width: 20%; text-align: right;"> <p style="color: red;">プログラムは月単位で 変更する場合があります。</p> </div> </div>																							
			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)																
			9:15～10:15 ヨガ (高岡)	9:15～10:00 アクアZUMBA (徳森)				9:30～10:15 かんたんステップ (栗田)	10:00～10:45 ベビースイミング	10:05～10:20 ショートサーキット	9:30～10:30 自力整体法 (丸山)	9:45～10:15 水中W (永井)	9:30～10:00 筋トレ (平磯)	9:30～9:45 転ばん体操 (福島)	8:30～9:00 筋膜リリース (永井)	9:15～10:00 ZUMBA (野村)	9:30～10:20 チャレンジ4泳法 (渡部)						
9:30～10:15 機能改善体操 (住吉)	9:15～10:00 アイドル園				10:30～10:50 ショートサーキット	10:30～11:00 かんたんエアロ (徳森)	10:30～11:10 あゆみ学園				10:45～11:05 グラウンドアイチ (大川)	10:45～11:45 中級クロール & 背泳ぎ (福島)	10:15～11:00 かんたんエアロ (古谷)	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)	10:30～10:50 フォームチェック (渡部)	10:15～11:00 パラエティータイム (渡部)	10:30～10:50 フォームチェック (渡部)					
10:30～11:15 たのしもう!! エアロ (上森)	10:30～11:00 水中W+ (福島)				11:30～12:15 ピラティス (生田)	11:30～12:00 初級バタフライ (平磯)				11:15～12:00 機能改善体操 (徳森)	11:15～12:00 機能改善ヨガ ～ヨガキネシス～ (古谷)	11:15～12:00 ウェーブリング (古谷)	11:00～11:40 わくわくコース	11:15～12:00 おまかせレッスン	11:10～11:40 水中運動 (永井)	11:15～12:00 水中運動 (永井)	11:10～11:40 水中運動 (永井)	11:15～12:00 水中運動 (永井)					
11:30～12:30 ベビースイミング	11:30～12:00 初級背泳ぎ (渡部)				12:30～13:00 ワンポイント (平磯)	12:20～12:50 フリーストレッチ (宇都本)				12:15～13:00 ZUMBA GOLD (徳森)	12:15～13:00 わくわくエアロ (古谷)	12:15～12:45 タイムスイム (渡部)	12:00～12:30 アクアビクス (生田)	12:30～13:15 フリースタイルジャズ (CANA)	12:30～13:15 フリースタイルジャズ (CANA)	12:30～13:15 フリースタイルジャズ (CANA)	12:30～13:15 フリースタイルジャズ (CANA)	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)				13:00～13:30 膝痛予防体操 (大川)	13:30～14:30 ハワイアンフラ60 (小笠原)	13:30～14:30 ハワイアンフラ60 (小笠原)	13:15～14:00 ヨガ (森)	13:15～14:00 ヨガ (森)	13:30～14:30 子供スイミング	13:30～14:30 子供スイミング	13:30～14:30 子供スイミング	13:30～14:30 子供スイミング	13:30～14:30 子供スイミング					
						<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ※ワンポイント 10月クロール 11月背泳ぎ </div>						<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 10月 エアロ 11月 DANCE Fit </div>									<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 色々な講師の レッスンを お楽しみ下さい。 </div>		

