

Studio Program Time Schedule

2022年 5月



	MON 月曜日	TUE 火曜日	WED 水曜日	THU 木曜日	FRI 金曜日	SAT 土曜日	SUN 日曜日	
	Studio/Gym スタジオ/ショートプログラム	Studio/Gym スタジオ/ショートプログラム	Studio/Gym スタジオ/ショートプログラム	休館日	Studio/Gym スタジオ/ショートプログラム	Studio/Gym スタジオ/ショートプログラム	Studio スタジオ	
10:00	Studio	Studio	Studio		Studio	Studio	Studio	
10:30								
11:00	定員21名 11:00~11:30 山口 健康体操(30分)	定員21名 11:10~11:40 世永 マットエクササイズ(30分)	定員21名 11:00~11:30 山口 ボール(30分)			定員21名 11:00~11:30 工藤 エアロ入門(30分)	定員21名 11:00~11:30 世永 マットエクササイズ(30分)	
11:30								
12:00	定員21名 12:00~12:30 山口 ZUMBA®(30分)	定員21名 12:10~12:40 世永 エアロ入門(30分)	定員21名 12:00~12:40 山口 ステップ初級(40分)			定員21名 12:00~12:40 阿保 ZUMBA®(40分)	定員21名 12:00~12:30 世永 エアロ入門(30分)	11:30~12:00 ファンクラス
12:30								
13:00	定員21名 13:00~13:30 嵯峨 ステップ入門(30分)	定員18名 13:10~13:50 嵯峨 バーベルエクササイズ(40分)	定員21名 13:15~14:00 立崎 Disco80'(45分)			定員21名 13:10~13:50 阿保 ステップ初級(40分)	定員21名 13:00~13:30 工藤 リフレッシュヨガ(30分)	12:30~13:10 ファンクラス
13:30								
14:00	定員21名 14:00~14:30 工藤 エアロ入門(30分)	定員21名 14:20~14:50 世永 ステップ入門(30分)	定員21名 14:30~15:00 世永 ステップ入門(30分)			定員21名 14:20~15:00 工藤 ZUMBA®(40分)	定員21名 14:00~14:40 山口 ZUMBA®(40分)	14:00~14:40 ファンクラス
14:30								
15:00	定員21名 15:00~15:30 工藤 リフレッシュヨガ(30分)	定員16名 15:20~15:50 世永 ゆがみ改善(30分)				定員21名 15:30~16:00 齋藤 エアロ入門(30分)	定員21名 15:10~15:40 嵯峨 マットエクササイズ(30分)	
15:30								
16:00								
16:30								
17:00								
17:30								
18:00	定員21名 18:00~18:30 山口 ボール(30分)	定員21名 17:45~18:30 齋藤 エアロ初級(45分)	定員21名 18:00~18:30 山口 筋トレ(30分)			定員21名 18:00~18:30 嵯峨 ステップ入門(30分)	キッズリズムダンス 世永 (スクール会員限定)	
18:30							キッズダンス 工藤 (スクール会員限定)	
19:00	定員21名 19:00~19:40 山口(40分) ステップ初級	定員18名 19:00~19:40 嵯峨 バーベルエクササイズ(40分)	定員21名 19:00~19:45 山口(45分) コンビネーションエアロ			定員21名 19:00~19:40 世永 ZUMBA®(40分)	定員21名 19:15~20:00 齋藤 エアロ初級(45分)	
19:30								
20:00								
20:30	20:10~20:40(30分) ファンクラス		定員21名 20:15~20:45 工藤(30分) STRONG NATION®					
21:00								

コロナウイルス感染防止対策として、密集防止・クラス間の十分な換気時間の確保が必須になりますので、定員設定・クラス時間短縮・クラス減少の措置を行います。
会員の皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解ご協力をお願い致します。

AQUA Program Time Schedule

2022 年 5 月



	MON 月曜日	TUE 火曜日	WED 水曜日	THU 木曜日	FRI 金曜日	SAT 土曜日	SUN 日曜日
	Pool 水泳教室/アクアプログラム						
10:00							
10:30	10:30~11:30 田中 スイミング会員 限定クラス中級	10:15~11:00 笹森 スイムクリニック	10:30~11:30 平山 スイミング会員 限定クラス中級		10:30~11:00 笹森 水中歩行		
11:00		11:00~12:00 笹森 最上級			11:00~11:30 笹森 クロールマスター		
11:30	11:30~12:30 笹森 中級		11:45~12:45 平山 中級		11:30~12:30 三上(大) 上級	11:00~12:00 三上(大) 中級	
12:00		12:00~13:00 三上(大) 初級	12:00~12:30 工藤 背泳ぎマスター			12:00~13:00 平山 最上級	
12:30	12:30~13:30 笹森 上級	12:00~13:00 平山 中級	12:30~13:00 工藤 クロールマスター			13:00~13:30 平山 水中レクリエーション	12:00~13:00
13:00		13:00~13:30 平山 水中レクリエーション					13:00~14:00
13:30							
14:00	14:00~15:00 平山 中級	14:00~15:00 笹森 初級	14:00~14:30 工藤 スタート・ターン		14:00~14:45 笹森 レベルアップ4泳法	14:00~15:00 三上(大) 中級	14:00~15:00
14:30							
15:00	15:00~16:00 平山 スイミング会員 限定クラス中級	15:00~15:30 笹森 バタフライマスター	14:30~15:30 工藤 上級		15:00~15:30 嵯峨 シェイプアクア	15:00~15:30 山口 シェイプアクア	
15:30							※週によって初級・中級・上級が 入れ替わります。(別紙参照)
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00	19:00~20:00 平山 上級&最上級	19:00~20:00 平山 初級	19:00~20:00 三上(大) 中級		19:00~20:15 工藤 最上級		
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

休館日

5月 月曜日のファンクラス

20:10～20:40(30分)

2日	ひたすら腹筋教室	嵯峨
9日	エアロ入門	齋藤
16日	ZUMBA®	工藤
23日	ゆがみ改善	嵯峨
30日	エアロ入門	齋藤

2022年5月日曜日ファンクラス
 ~ スタジオ ~

1日	11:30~12:00	リフレッシュヨガ	工藤
	12:30~13:10	ZUMBA®	工藤
	14:00~14:45	バーベルエクササイズ	嵯峨
8日	11:30~12:00	ストレッチ	山口
	12:30~13:10	ステップ初級	山口
	14:00~14:30	エアロ入門	齋藤
15日	11:30~12:00	ポルドブラ	阿保
	12:30~13:10	ZUMBA®	阿保
	14:00~14:45	ステップサーキット	世永
22日	11:30~12:00	ストレッチ	山口
	12:30~13:10	ステップ初級	山口
	14:00~14:30	エアロ入門	齋藤
29日	11:30~12:00	エアロ入門	世永
	12:30~13:15	リフレッシュヨガ	世永
	14:00~14:45	エアロ初級	齋藤

~ プール ~

1日	12:00~13:00	中級	平山
	13:00~14:00	最上級	平山
	14:00~14:30	1日限定水中歩行 三上	
	14:30~15:00	1日限定水中レク 三上	
8日	12:00~13:00	初級	平山
	13:00~14:00	中級	平山
	14:00~15:00	上級	三上
15日	12:00~13:00	上級	平山
	13:00~14:00	初級	嵯峨
	14:00~15:00	中級	嵯峨
22日	12:00~13:00	中級	三上
	13:00~14:00	上級	三上
	14:00~15:00	初級	嵯峨
29日	12:00~13:00	初級	三上
	13:00~14:00	中級	三上
	14:00~15:00	上級	平山