

# Studio Program Time Schedule

2022 年 5 月 ~



五所川原

	MON 月曜日 Studio スタジオ/ショートプログラム	TUE 火曜日 Studio スタジオ/ショートプログラム	WED 水曜日 Studio スタジオ/ショートプログラム	THU 木曜日 Studio スタジオ/ショートプログラム	FRI 金曜日 Studio スタジオ/ショートプログラム	SAT 土曜日 Studio スタジオ/ショートプログラム	SUN 日曜日 Studio スタジオ/ショートプログラム
10:00							
10:30							
11:00	11:00~11:40 工藤 エアロ初級	10:45~11:30 小倉 パワフルヨガ	11:10~11:40 工藤 マットエクササイズ	11:10~11:50 泉 マットエクササイズ	11:00~11:45 小倉 ステップ入門	11:00~11:45 工藤 エアロ入門 + マットエクササイズ	休館日
11:30							
12:00	12:10~12:50 泉 マットエクササイズ	12:00~12:30 小倉 マーシャルアーツ	12:10~12:50 工藤 バーベルサーキット	12:20~12:50 泉 エアロ入門	12:15~13:00 小倉 パワフルヨガ		
12:30	12:55~13:10 泉 スモールクラス			13:05~13:20 新岡 スモールクラス			
13:00							
13:30							
14:00							
14:30						14:10~15:00 キッズリズムダンス	
15:00							
15:30						15:30~16:20 キッズダンス	
18:00							
18:30							
19:00	19:00~19:45 工藤 脂肪燃焼		18:40~18:55 工藤 スモールクラス	18:50~19:30 小倉 パワフルヨガ	18:40~18:55 工藤 スモールクラス		
19:30			19:00~19:45 工藤 オリジナルエアロ		19:00~19:45 工藤 シェイプサーキット		
20:00				20:00~20:30 小倉 リフレッシュヨガ			
20:30							
21:00							

コロナウイルス感染防止対策としまして、密集防止・クラス間の十分な換気時間の確保が必要となりますので、定員の設置・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掛け致しますが、ご理解、ご協力をお願い致します。尚、今後の状況に応じて通常タイムテーブルに変更致します。

# Pool Program Time Schedule

2022 年 5 月



## 五所川原

	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 <small>水泳教室/アクアプログラム</small>	Pool <small>水泳教室/アクアプログラム</small>	Pool <small>水泳教室/アクアプログラム</small>	Pool <small>水泳教室/アクアプログラム</small>	Pool <small>水泳教室/アクアプログラム</small>	Pool <small>水泳教室/アクアプログラム</small>	Pool <small>水泳教室/アクアプログラム</small>
10:00							
10:30							
11:00	11:00~12:00 初級 相馬 中級 蒔田 上級 田中	11:00~11:45 アクアウォーキング	11:00~11:45 田中 アクアウォーキング	11:00~12:00 山形 初めてクロール	11:00~12:00 初級 田中 中級 会津 上級 蒔田	11:00~12:00 会津 上級	休館日
11:30							
12:00	12:00~12:30 工藤 アクアピクス	11:50~12:20 FUNクラス 内容は別紙にてご案内します	11:45~12:30 田中 初級45	12:00~12:30 蒔田 アクアウォーキング	12:00~12:45 会津 アクアウォーキング	12:00~12:30 工藤 アクアピクス	
12:30		12:20~12:50 FUNクラス 内容は別紙にてご案内します		12:30~13:00 山形 パーソナル レッスン		12:30~13:00 田中 初級30	
13:00							
13:30			13:15~14:15 蒔田 中・上級				
14:00							
14:30							
15:00							
15:30	<div style="background-color: #008080; color: white; padding: 10px; border-radius: 10px;"> <p><b>フリースイミング利用時間</b></p> <p>月・水～金 10:00～16:00 18:30～21:00</p> <p>土 11:00～14:00 18:30～21:00</p> <p>火 10:00～21:00 終日利用可能</p> </div>						
18:00							
18:30							
19:00	19:00~20:00 会津 上級		19:00~20:00 蒔田 中級	19:00~20:00 会津 初級			
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							