

# 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
<b>Studio</b> スタジオ/ショートプログラム 11:00~11:45 下斗米 ローインパクト(45分) 定員:18名 12:15~13:00 下斗米 ZUMBA®(45分) 定員:18名 13:30~14:15 下斗米 美ユティホティウエーブ® (45分) 定員:18名 Small Class 13:05~13:20 Small Class 14:20~14:35	<b>Studio</b> スタジオ/ショートプログラム 10:15~11:00 下斗米 ピラティス(45分) 定員:18名 11:30~12:00 本堂 ステップサーキット(30分) 定員:18名 12:30~13:15 中川原 太極拳(45分) 定員:18名 Small Class 11:05~11:20 Small Class 11:50~12:05 Small Class 13:05~13:20 Small Class 14:05~14:20	<b>Studio</b> スタジオ/ショートプログラム 11:00~11:45 川上 MOSSA GROUP CENTERGY(45分) 定員:18名 12:15~13:00 下斗米 ZUMBA®(45分) 定員:18名 13:30~14:15 工藤 キックボクシング(45分) 定員:18名 Small Class 11:50~12:05	<b>Studio</b> スタジオ/ショートプログラム 休館日	<b>Studio</b> スタジオ/ショートプログラム 11:00~11:45 本堂 ZUMBA®(45分) 定員:18名 12:15~13:00 川上 MOSSA GROUP CENTERGY(45分) 定員:18名 13:30~14:15 下斗米 エアロ初級(45分) 定員:18名 Small Class 13:05~13:20 Small Class 14:20~14:35	<b>Studio</b> スタジオ/ショートプログラム 11:00~11:30 本堂 MOSSA GROUP FIGHT(30分) 定員:18名 12:00~12:45 本堂 リフレッシュヨガ(45分) 定員:18名 13:15~14:00 下斗米 ZUMBA®(45分) 定員:18名 14:30~15:15 下斗米 1・3・5 ピラティス(45分) 2・4w 美ユティホティウエーブ®(45分) 定員:18名 Small Class 11:35~11:50 Small Class 14:05~14:20	<b>Studio</b> スタジオ/ショートプログラム 12:00~12:45 FUNクラス(45分) *毎週内容が変わります 定員:18名

**ジム利用: 月曜日~金曜日・土曜日 10:30~ 日曜日 10:00~**
**プール利用: 月曜日~金曜日・日曜日 10:00~ 土曜日 11:00~**
**※平日 15:00~18:30までは使えません ※14:00~17:30までは使えません**

18:45~19:15 本堂 ステップ入門(30分) 定員:18名 19:45~20:15 本堂 MOSSAGROUP FIGHT (30分) 定員:18名 Small Class 19:20~19:35	18:15~19:00 高橋 リフレッシュヨガ(45分) 定員:18名 19:30~20:15 高橋 ZUMBA®(45分) 定員:18名 Small Class 19:05~19:20	18:30~19:00 本堂 エアロ入門(30分) 定員:18名 19:30~20:15 川上 MOSSA GROUP CENTERGY(45分) 定員:18名	18:30~19:00 下斗米 ピラティス(30分) 定員:18名 19:30~20:15 下斗米 ZUMBA®(45分) 定員:18名
---	---	---	---

**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、定員設定《18名》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。**  
**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。**

# 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	Pool 水泳教室/アクアプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム
10:00				休館日			
10:30							
11:00	11:00~11:30 上野 ウェーブアクア(30分)	11:00~12:00 初中級・上級(60分) 上野・中西	11:15~11:45 山下 アクアビクス(30分)		11:00~12:00 初級・中級・上級(60分) 上野・中西・工藤		11:00~11:45 FUNクラス(45分) *毎週内容が変わります
11:30	11:30~12:00 上野 水中歩行(30分)	12:00~12:30 上野 水中歩行(30分)			12:15~12:45 工藤 ウェーブアクア(30分)		
12:00			12:00~13:00 長距離水泳(60分) (上級者限定)			12:00~13:00 初級・中上級(60分) 上野・工藤	
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30	14:30~15:30 初級・中上級(60分) 本堂・上野		14:30~15:30 初級・中上級(60分) 本堂・中西				
15:00							
15:30							
<b>ジム利用:月曜日~金曜日・土曜日10:30~ 日曜日10:00~</b> <b>プール利用:月曜日~金曜日・日曜日10:00~ 土曜日11:00~</b> ※平日15:00~18:30までは使えません ※14:00~17:30までは使えません							
18:00							
18:30							
19:00	19:00~20:00 中上級(60分) 山下		19:00~20:00 中級(60分) 上野			19:00~20:00 初級(60分) 山下	
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							