

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	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	Studio スタジオ/ショートプログラム
10:00	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio
10:30	10:30~11:15 吉田 ラテンエクスプレス®	10:30~11:15 吉田 コンビネーションエアロ	10:15~10:45 小鹿 ゆがみ改善	10:30~11:15 小鹿 エアロ初級	10:15~10:45 大石 ストレッチヨガ	10:15~10:45 田沢 腰痛体操	
11:00							
11:30			11:15~11:45 秋元 エアロ入門		11:15~12:00 大石 FUNK	11:15~11:55 田沢 ステップ初級	11:00~11:45 ファンクラス ※週ごとにプログラム が変わります
12:00	12:00~12:45 佃 太極拳	11:45~12:15 毛利 ウォーキング		12:00~12:45 廣谷 ルーシーダットン			
12:30		12:15~13:00 大石 DISCO	12:15~13:00 田沢 ピラティス		12:30~13:15 古間木 リフレッシュヨガ	12:30~13:10 大石 ZUMBA®	
13:00							
13:30	13:15~14:00 田沢 ステップ入門&筋トレ	13:30~14:15 滝田 ソフトフラ	13:30~14:15 吉田 ラテンエクスプレス®	13:15~14:00 田沢 ローインパクト	13:45~14:30 廣谷 ヒップエクササイズ	13:45~14:30 吉田 リフレッシュヨガ	13:15~14:00 ファンクラス ※週ごとにプログラムが 変わります
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
18:00							
18:30	18:15~19:00 住吉 エアロ初級		18:00~18:45 田沢 みんなのエアロ	18:00~18:45 毛利 エアロ初級	18:00~18:45 廣谷 ルーシーダットン	18:15~18:45 エアロ入門 林崎 (ナイト会員参加OK)	
19:00		19:00~19:45 田沢 ピラティス	19:15~19:45 大石 ZUMBA®	19:15~20:00 滝田 煌伎匠	19:15~20:00 田沢 ローインパクト	19:15~19:45 林崎 パンプアップ	
19:30	19:30~20:15 大石 DISCO						
20:00		20:15~20:55 田沢 ステップ初級	20:15~21:00 吉田 リフレッシュヨガ	20:30~21:15 滝田 ソフトフラ	20:30~21:15 大石 HIP HOP	20:15~20:55 ファンクラス ※週ごとにプログラム が変わります	
20:30	20:45~21:30 大石 キックボクシング +筋トレ						
21:00							
21:30							
22:00							

※全クラス定員32名となります

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須となりますので、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。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 ~



	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							
10:30							
11:00	11:00~11:50 秋元 上級	11:00~11:50 沼畑 初級	11:00~11:50 沼畑・毛利・小田桐 中級・上級・最上級		11:00~11:50 源波 初級	11:00~11:50 小田桐 最上級	11:00~11:45 初級&水中歩行 ※週ごとに担当が変わります。
11:30	11:00~11:50 沼畑 最上級	11:00~11:50 小田桐 中級			11:00~11:50 中山 中級	11:15~11:45 林崎 水中歩行	
12:00	12:00~12:30 毛利 水中歩行	12:10~12:40 シェイプアクア 林崎	12:10~12:40 大石 アクアピクス	12:10~13:00 小田桐 フィンスイミング30 パドルスイミング20	12:10~12:40 田畑 ウェーブアクア	12:30~13:00 源波 シェイプアクア	
12:30							
13:00	12:45~13:15 中山 シェイプアクア	13:00~13:30 住吉 水中歩行	13:00~13:30 沼畑 水中歩行		13:00~13:30 中山 水中歩行	13:00~13:50 毛利 初級	
13:30		13:30~14:00 住吉 初歩	13:30~14:00 沼畑 ワンポイント初級	13:30~14:10 沼畑 ワンポイント 中・上級	13:30~14:00 中山 初歩	13:10~14:00 林崎 中級	13:30~14:15 中級 ※週ごとに担当が変わります。
14:00							
14:30	14:30~15:20 毛利・住吉・小田桐 初級・中級・上級			14:30~15:20 源波・林崎・小田桐 中級・上級・最上級		13:20~14:10 沼畑 上級	14:30~15:15 上級 ※週ごとに担当が変わります。
15:00							
15:30							
18:00							
18:30							
19:00	19:00~19:50 源波 初級	19:00~19:50 毛利 最上級	19:00~19:40 沼畑 ワンポイント 中・上級	19:00~19:50 林崎 初級	19:00~19:30 源波 シェイプアクア		
19:30	19:00~19:50 秋元 中・上級			19:00~19:50 沼畑 中・上級			
20:00	20:00~20:30 源波 水中歩行			20:00~20:30 林崎 水中歩行			
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

<自由水泳利用時間>

日中	10:00~16:00	10:00~16:00	10:00~15:00	10:00~22:00	10:00~16:00	11:00~14:00	10:00~18:00
夜	18:30~22:00	18:30~22:00	18:30~22:00		18:30~22:00	18:30~22:00	

5日曜日プログラム

日曜日の営業時間は10:00~18:00までとなります。(サザンウイング利用時間は17:30まで)

◎トレーニングジム 10:00~18:00

◎フリースイミング 10:00~18:00

◎ご家族の方のご利用時間(フリースイミング) 13:00~17:00 ※プール更衣室をご利用ください。

*** 水中歩行&スイム初級クラス(45分) 11:00~11:45 となります。**

8日

	10:30	11:00	30	45	12:00	15	30	45	13:00	15	30	45	14:00	15	30	45	15:00	15:15	17:00
プール		水中歩行&スイム初級(45分) (クロール) 林崎											スイム中級(クロール) 林崎				スイム上級(背泳ぎ) 林崎		
スタジオ		ステップ入門 45分 十筋トレ 田沢											ピラティス 45分 田沢						

15日

	10:30	11:00	15	30	45	12:00	15	30	45	13:00	15	30	45	14:00	15	30	45	15:00	15:15	17:00
プール		水中歩行&スイム初級(45分) (背泳ぎ) 小田桐												スイム中級(背泳ぎ) 小田桐				スイム上級(バタフライ) 小田桐		
スタジオ		リフレッシュヨガ 45分 吉田											ラテンエクスプレス コンサルサ® 45分 吉田							

22日

	10:30	11:00	15	30	45	12:00	15	30	45	13:00	15	30	45	14:00	15	30	45	15:00	15:15	17:00
プール		水中歩行&スイム初級(45分) (クロール) 沼畑												スイム中級(平泳ぎ) 沼畑				スイム上級(クロール) 沼畑		
スタジオ		ソフトフラ 45分 滝田												煌伎匠 45分 滝田						

* 煌伎匠→武道をオマージュしながら、音楽に合わせてカタを行います。

カッコ良く自分磨きが出来る格闘技、アクション系エクササイズです。

29日

	10:30	11:00	15	30	45	12:00	15	30	45	13:00	15	30	45	14:00	15	30	45	15:00	15:15	17:00
プール		水中歩行&スイム初級(45分) (背泳ぎ) 中山												スイム中級(クロール) 中山				スイム上級(平泳ぎ) 中山		
スタジオ		リフレッシュヨガ 45分 吉田												エアロ初級 45分 吉田						