

Studio Program Time Schedule

###

2022

年

8

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 水野 エアロ初級 | 10:15~10:45 水野 太極舞 | 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 毛利 エアロ初級 | | 18:00~18:45 田沢 みんなのエアロ | 18:15~18:45 秋元 エアロ入門 | 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 | | | | | | | |
| 20:00 | 19:30~20:15 大石 DISCO | | | | | | |
| 20:30 | | 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 | |
| 21:00 | 20:45~21:30 水野 エアロ入門&筋トレ | | | | | | |
| 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 8 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 毛利 上級 | 11:00~11:50 沼畑 初級 | 11:00~11:50 沼畑・中村・小田桐 中級・上級・最上級 | | 11:00~11:50 林崎 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 秋元 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 小鹿 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 秋元 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 秋元 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・山本・小田桐 初級・中級・上級 | | | 14:30~15:20 中村・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 小鹿 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 林崎 シェイプアクア | | |
| 19:30 | 19:00~19:50 秋元 中・上級 | | | 19:00~19:50 中村 中・上級 | | | |
| 20:00 | 20:00~20:30 秋元 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 | |

