

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 スタジオ/ショートプログラム 10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30	Studio 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 11:05~11:20 11:30~12:00 本堂 エアロサーキット(30分) 定員:18名 12:30~13:15 中川原 太極拳(45分) 定員:18名 13:05~13:20 14:20~14:35	Studio スタジオ/ショートプログラム 11:15~11:45 寺田 筋トレ(30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 11:50~12:05	Studio スタジオ/ショートプログラム 休館日	Studio スタジオ/ショートプログラム 11:15~11:45 本堂 ステップサーキット(30分) 定員:18名 12:15~13:00 本堂 ZUMBA®(45分) 定員:18名 13:30~14:15 下斗米 エアロ初級(45分) 定員:18名 13:05~13:20 14:20~14:35	Studio 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 美ユティボディープ®(45分) 定員:18名 11:35~11:50 14:05~14:20	Studio 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 19:20~19:35 19:45~20:15 本堂 MOSSAGROUP FIGHT(30分) 定員:18名	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 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 本堂 1・3 w ZUMBA®(45分) 2・4 w リフレッシュヨガ(45分) 定員:18名 19:05~19:20	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			
<p style="text-align: center; color: red;"> 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。 </p>						

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				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								
15:00	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					
15:30								
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								
18:00								
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								