２０２０年 ９月 １日 ～ 短縮営業期間 特別レッスンスケジュール

★9月からの変更箇所は赤枠で表記しております。
（開始時間・実施分数・場所変更・内容変更・一時開設 等）

MON（月）

第１スタジオ	第２スタジオ	フィットネスプール	スイミングプール
ボディシェイプヨガ45 10:15-11:00 <谷尾 育子>		ライトアクア 10:30-11:00 <岡山 修子>	はじめてスイム 10:30-11:00
ベーシックステップ 11:15-12:00 <谷尾 育子>	ピラティス癒し 11:15-11:55 <辻本・谷内> ※祝日休講※	クロール&背泳ぎ30 12:00-12:30	
BOBY COMBAT30 12:30-13:00	コアリセット 13:15-13:35		泳法レッスン60 13:00-14:00
リラクセーションヨガ45 13:45-14:30 <前川 珠美>		ライトアクア 14:15-14:45 <竹田 小織>	
スリムウォーク40 14:45-15:25 <前川 珠美>		アクアウォーク 15:00-15:30 <竹田 小織>	
太極拳（中級） 15:40-16:40 <桑田 良子>			
BODY JAM 19:00-20:00	コアトレーニング 19:00-20:00 <兼久 真理子>	平泳ぎ&バタフライ30 19:00-19:30	
ZUMBA 20:15-20:55 <Kohei>		ライトアクア 20:20-20:50 <谷口 結香>	マスターズ 20:30-21:30

TUE（火）

第１スタジオ	第２スタジオ	フィットネスプール	スイミングプール
ZUMBA 10:45-11:30 <森 薫>	筋膜リリース・経絡ヨガ 11:00-11:40 (辻本 一栄) ※祝日休講※	アクアビクス 10:30-11:15 <夏見 典明>	クロール30 11:00-11:30
ルーシーダットン 11:55-12:55 <乾 麻奈美>		アクアビクス 12:05-12:50 <山本 恵美>	背泳ぎ30 11:30-12:00
BODY JAM45 13:15-14:00	ウェーブストレッチ 13:10-13:55 <山本 恵美>		泳法レッスン60 13:00-14:00
ZUMBA 14:15-15:00 <北川 健太>		アクアウォーク 14:30-15:00 <田村 和彦>	
ストレッチコンディショニング 15:15-16：00 <北川 健太>		ライトアクア 15:15-15:45 <田村 和彦>	
リラクセーションヨガ 16:15-17:15 <米田 美喜>			
SALSATION® 19:00-20:00 <Kiyo>		クロール&背泳ぎ30 19:00-19:30	
ジョイウォーク 20:20-21:10 <高木 奈緒美>	ボディチャージ30 20:30-21:00		泳法レッスン60 20:30-21:30

WED（水）

第１スタジオ	第２スタジオ	フィットネスプール	スイミングプール
ボディコンディショニング 10:45-11:15 <鈴木 秀明>		アクアウォーク 10:25-10:55	泳法レッスン60 11:00-12:00
ダンスエアロ 11:30-12:15 <鈴木 秀明>			
HIP-HOP45 12:25-13:10 <YU>	コアリセット 13:00-13:20		平泳ぎ30 13:00-13:30
ボディシェイプヨガ45 13:30-14:15 <南部 若菜>	BODY COMBAT45 13:30-14:15 <齋藤 真由子>		バタフライ30 13:30-14:00
スタートウォーク 14:35-15:05 <北川 健太>		アクアコンディショニング 15:15-16:00 <東田 智子>	
コンボ 15:20-16:05 <北川 健太>			
ウェーブストレッチ 19:00-19:45 <兼久 真理子>		背泳ぎ&平泳ぎ30 19:00-19:30	
BODY JAM45 & BODY COMBAT45 20:00-20:45 ※ローテーション※		アクアビクス 19:40-20:25 <谷口 結香>	

THU（木）

第１スタジオ	第２スタジオ	フィットネスプール	スイミングプール
サーキットエアロ60 10:50-11:50 <坂上 ヒロ美>		ライトアクア 10:30-11:00 <山本 恵美>	はじめてスイム30 11:00-11:30
エクスパンショナルピラティス 12:10-13:10 <織田 真奈美>	コアリセット 11:20-11:40	クロール&背泳ぎ30 12:00-12:30	
BOBY COMBAT30 13:30-14:00	トータルボディケア 13:15-14:00 <和田 城二>		泳法レッスン60 13:00-14:00
ボディチャージ30 14:30-15:00		AQUA ZUMBA 14:15-15:00 <新田 万里>	
ZUMBA 15:15-16:00 <新田 万里>			
BODY JAM45 19:00-19:45 <谷口 結香>		クロール&バタフライ30 19:00-19:30	
リラクセーションヨガ 20:00-21:00 <米田 美喜>			泳法レッスン60 20:30-21:30

FRI（金）

第１スタジオ	第２スタジオ	フィットネスプール	スイミングプール
リラクセーションヨガ45 10:15-11:00 <北井 香織>			
ラテンムーブメント 11:15-12:00 <北井 香織>	コアリセット 11:20-11:40		
ジョイウォーク 12:15-13:05 <柴 貴郎>			平泳ぎ30 12:00-12:30
健美操45 13:20-14:05 <古本 洋子>			バタフライ30 12:30-13:00
ボクシングファイト 14:20-14:50 <吉野 和奈>	ヘルシピックストレッチ45 14:15-15:00 <切石 智得子>		泳法レッスン60 13:00-14:00
ベーシックウォーク 15:10-15:50 <西畑 早代理>		ライトアクア 15:30-16:00 <切石 智得子>	
ベーシックステップ 18:45-19:30 <相原 亮知>		はじめてスイム&クロール30 19:00-19:30	
ジョイウォーク 19:45-20:35 <相原 亮知>			
BODY COMBAT30 20:50-21:20			マスターズ 20:30-21:30

SAT（土）

第１スタジオ	第２スタジオ	フィットネスプール	スイミングプール
SLOW-FLOWヨガ 10:55-12:10 <藤本 京美>		アクアコンディショニング 10:30-11:15 <東田 智子>	
ウエストシェイプ 12:30-13:00	コアリセット 13:15-13:35		泳法レッスン45 13:15-14:00
ジョイウォーク 13:55-14:45 <石田 満奈美>			
ZUMBA 15:00-15:45 <キャンベル>	コアバランス 15:00-15:45 <石田 満奈美>		
リラクセーションヨガ45 16:00-16:45 <CHIE>		クロール&平泳ぎ45 16:00-16:45	
BODY JAM 17:00-18:00			

SUN（日）

第１スタジオ	第２スタジオ	フィットネスプール	スイミングプール
ベーシックステップ 11:00-11:45 <高木 奈緒美>	フィットケアコンディショニング60 11:00-12:00 <片山 千鶴>	4泳法45 11:15-12:00	
BODY COMBAT45 12:05-12:50			
サーキットビギナー 13:30-14:15	リラクセーションヨガ 13:15-14:15 <泊 恵理子>		
ZUMBA 14:30-15:15 <Kohei>			平泳ぎ&バタフライ30 14:30-15:00
ボクシングファイト 15:40-16:10			クロール&背泳ぎ30 15:00-15:30
ルーシーダットン45 16:30-17:15 <大西 恵未>			

▶期間中、下記のプログラムは中止とさせて頂きます。
・RPM(バイクレッスン)

また、スタジオレッスン受講の際は参加受付表の記入をお願い致します。

☑ レッスン開始30分前から氏名記入 可
☑ 一定の距離を保つ為、レッスン開始時は指定の場所で受講してください。(床に印あり)
☑ ご本人様分のみ記入 可(代筆禁止)
☑ レッスン参加表に記名されていない方は受講できません。
☑ 密接を避ける為、記入後の整列は不要です。

▶カーディオテニス
・水曜 19:00～19:45 … 9月より実施再開（受講定員：10名）
・木曜 11:30～12:15 … 閉講

▶スタジオレッスンを受講される方へ：
・マスク等の着用必須 （未着用の場合はご参加いただけません）

▶受講定員： ・第1スタジオ … アクティブ系【25名】 / リラックス系【30名】
・第2スタジオ … アクティブ系【 名】 / リラックス系【15名】