

# プログラムタイムスケジュール(2020年1月~3月)

		月				火				水				木				金				土				日			
		スタジオ		プール	スタジオ		プール	スタジオ		プール	スタジオ		プール	スタジオ		プール	スタジオ		プール	スタジオ		プール	スタジオ		プール				
		A	B	C/ホット	A	B	C/ホット	A	B	C/ホット	A	B	C/ホット	A	B	C/ホット	A	B	C/ホット	A	B	C/ホット	A	B	C/ホット				
9:30																													
10:00	9:50~10:00 ラジオ体操				9:50~10:00 ラジオ体操			9:50~10:50 ベビー 6ヵ月~3才				9:50~10:50 ベビー 6ヵ月~3才				9:50~10:00 ラジオ体操			9:50~10:50				9:50~10:50				9:45~10:00 ストレッチボール (アニメーター)		
10:30	10:15~10:45 モーニング ストレッチ (アニメーター)				10:15~10:45 モーニング ストレッチ (アニメーター)			10:15~10:45 ベビー 6ヵ月~3才	10:15~10:45 モーニング ストレッチ (アニメーター)				10:15~10:45 ベビー 6ヵ月~3才	10:15~10:45 モーニング ストレッチ (アニメーター)				10:05~10:50 BAILA BAILA (伊藤景)	10:15~10:45 モーニング ストレッチ (アニメーター)				10:00~11:00 有料 ホットヨガ (生野)	10:15~10:45 エアロビクス 初級 (小田)				10:15~10:45 エアロビクス 初級 (小田)	
11:00	11:00~11:30 エアロビクス 入門 (佐藤友)	10:50~11:35 姿勢プラス (喜多)			11:00~11:45 Group Centergy (川村純)			11:00~12:00 有料 女性 (登録制)	11:00~11:45 ポール エクササイズ (アニメーター)				11:00~12:00 有料 女性 (登録制)	11:00~11:30 エアロボード 初級 (伊藤景)				11:00~11:45 パレト (石川)	11:00~12:00 有料 女性 (登録制)				11:00~11:45 エアロビクス 初級 (石原)	11:15~12:15 有料 女性 (登録制)	11:15~12:15 有料 女性 (登録制)	11:00~11:45 エアロビクス 中級 (小田)	11:00~11:45 エアロビクス 中級 (小田)		
12:00	11:40~12:25 エアロビクス 初級 (佐藤友)	11:55~12:25 コア メイキング (喜多)			12:00~12:30 エアロビクス 初級 (伊藤景)			12:00~12:30 HOT ストレッチ (アニメーター)	12:00~12:45 エアロビクス 入門 (石原)	12:00~12:45 バレエ エクササイズ (Lee)				12:00~12:30 エアロビクス 中級 (伊藤景)	12:00~12:20 トレーニングタイム (お腹) (梅山)				12:00~12:45 ピラティス (水谷美)	12:00~12:45 Hulaダンス (宇佐美)	12:00~13:00 有料 ホットヨガ (石川)	12:00~13:00 有料 プログラム追加 パワーヨガ (藤本)	12:00~13:00 エアロビクス 初級 (石原)	12:00~13:00 エアロビクス 初級 (石原)	12:00~13:00 エアロビクス 初級 (石原)	12:00~13:00 エアロビクス 初級 (石原)	12:00~12:30 アクアピクス (小田)		
13:00	12:40~13:10 adidas boxing (喜多)				12:45~13:30 エアロボード 初級45 (伊藤景)			13:00~13:45 アクアピクス 45 (小田)	12:40~12:55 トレーニングタイム (石原)	13:05~13:50 フリースタイル ダンス (石原)				12:45~13:45 スタンダード ヨガ (松野)	12:50~13:50 ストリート ダンス (田邊)				13:00~13:45 ZUMBA (水谷美)	13:00~13:45 ZUMBA (水谷美)				13:00~13:30 アクアピクス (アニメーター)	13:15~13:45 ダンベル トレーニング (アニメーター)	13:00~13:30 アクアピクス (アニメーター)	13:15~13:45 ダンベル トレーニング (アニメーター)	13:00~13:30 アクアピクス (アニメーター)	13:00~13:30 アクアピクス (アニメーター)
14:00	13:40~14:40 スタンダードヨガ (松野)				13:45~14:30 ZUMBA (奥村)			13:30~14:30 有料 ホットヨガ (水谷有)	14:05~14:50 Group Blast (Lee)				14:10~14:40 マッスル ビート (松木)				14:00~14:30 ヘルシー体操 (登録制)	14:00~14:30 ヘルシー体操 (登録制)				14:00~14:30 UBOUND (アニメーター)	14:00~14:30 ヘルシー体操 (登録制)	14:30~15:15 有料 ヘルシー (登録制)	14:30~15:15 ヘルシー (登録制)	14:30~15:15 ヘルシー (登録制)	14:30~15:15 ヘルシー (登録制)	14:30~15:30 ジュニアA 2.8才~小3	
15:00					14:45~15:30 ピラティス (石川)																					15:30~16:30 ジュニアA 2.8才~小3	15:30~16:30 ジュニアA 2.8才~小3		
16:00					15:30~16:30 ジュニアB 2.8才~小3			15:30~16:30 ジュニアB 2.8才~小3																			15:30~16:30 ジュニアB 2.8才~小3	15:30~16:30 ジュニアB 2.8才~小3	
17:00	16:45~17:45 空手教室 5才~小中高生				16:30~17:30 ジュニアC 4才~小・中学生			16:30~17:30 ジュニアC 4才~小・中学生	16:20~17:20 キッズダンス ジャズ ヒップホップ 初心者・初級				16:40~17:40 キッズダンス ジャズ ヒップホップ 初心者・初級				16:30~17:30 ジュニアC 4才~小・中学生	16:40~17:40 キッズダンス ジャズ ヒップホップ 初心者・初級				16:30~17:30 ジュニアC 4才~小・中学生	16:40~17:40 キッズダンス ジャズ ヒップホップ 初心者・初級				16:30~17:30 ジュニアC 4才~小・中学生	16:30~17:30 ジュニアC 4才~小・中学生	
18:00	17:55~18:55 空手教室 5才~小中高生				17:30~18:30 ジュニアD 4才~小・中学生			17:30~18:30 ジュニアD 4才~小・中学生	17:30~18:30 キッズダンス ジャズ ヒップホップ 中級				17:50~18:50 キッズダンス ジャズ ヒップホップ 中級				17:30~19:00 ジュニアD 3才~ 小・中学生	17:30~18:30 キッズダンス ジャズ ヒップホップ 中級				17:30~19:00 ジュニアD 3才~ 小・中学生	17:30~18:30 キッズダンス ジャズ ヒップホップ 中級				17:30~19:00 ジュニアD 3才~ 小・中学生	17:30~19:00 ジュニアD 3才~ 小・中学生	
19:00	18:30~18:45 ストレッチ (アニメーター)				18:30~18:45 エアロビクス 初級 (藤本)			18:30~19:00 エアロビクス 初級 (藤本)	18:50~19:05 ストレッチボール (アニメーター)				18:30~18:45 エアロビクス 初級 (藤本)	18:30~19:00 エアロビクス 初級 (藤本)				18:30~18:45 ストレッチ (アニメーター)	18:30~19:00 エアロビクス 初級 (藤本)				18:30~18:45 ストレッチボール (アニメーター)	18:30~19:00 エアロビクス 初級 (藤本)	18:30~19:00 エアロビクス 初級 (藤本)	18:30~19:00 エアロビクス 初級 (藤本)	18:30~19:00 エアロビクス 初級 (藤本)		
20:00	19:00~19:45 エアロビクス 中級 (石原)				19:15~20:00 成人 (登録制)			19:15~20:15 有料 選手	19:15~20:15 UBOUND (高山)				19:15~20:15 有料 選手	19:15~20:00 Group Centergy (アニメーター)	19:15~20:00 Group Centergy (アニメーター)				19:00~19:15 トレーニングタイム (石原)	19:00~20:00 有料 成人 (登録制)				19:00~20:00 有料 成人 (登録制)	19:15~19:45 エアロボード 初級 (アニメーター)	19:15~19:45 エアロボード 初級 (アニメーター)	19:15~19:45 エアロボード 初級 (アニメーター)	19:15~19:45 エアロボード 初級 (アニメーター)	
21:00	20:00~20:45 パレト (石川)				20:10~20:30 トレーニングタイム (お腹) (梅山)			20:00~21:00 ファンク (藤本)							20:15~21:00 UBOUND (アニメーター)	20:00~21:00 パワーヨガ (藤本)				20:15~21:00 UBOUND (アニメーター)	20:30~21:30 有料 成人 (登録制)				20:00~20:45 Group Centergy (Lee)	20:00~20:45 Group Centergy (Lee)	20:00~20:45 Group Centergy (Lee)	20:00~20:45 Group Centergy (Lee)	
22:00	21:00~21:30 マッスル ビート (松木)				20:45~21:15 ヨガ (山中)																								

1/18 のレッスンは、  
時間を変更する予定です。  
(別途ご案内いたします)

※プールは営業時間内・終日フリーコースを設けます。  
(コース割等はプールスケジュールをご覧ください)

※プログラムは諸事情により変更する場合がございます。

