

プログラムスケジュール 6月29日～7月5日 【Aスタジオ定員19名 ライドスタジオ定員5名 レッスンプール定員12名 アクアプール定員15名】

Aスタジオ 6月29日(月)		
10:20~10:40	ストレッチ	伊藤
11:20~11:50	★ヨガ	西村
12:20~12:40	ボールエクササイズ	西村
19:20~19:40	美尻トレーニング	山崎
20:00~20:20	腹筋トレーニング	山崎
ライドスタジオ		
月曜日のプログラムはございません		
レッスンプール		
11:15~11:45	平泳ぎ初級	山内
14:15~14:45	バタフライ初級	高橋
アクアプール		
12:20~12:40	アクアウォーキング	坂
20:15~20:30	ベーシックウォーキング	

Aスタジオ 6月30日(火)		
10:20~10:50	★ヨガ	西村
11:20~11:40	体幹トレーニング	鷺見
14:00~14:20	エアロビクス入門20	西村
14:40~15:00	青竹ふみ	西村
20:00~20:20	ボールエクササイズ	山崎
ライドスタジオ		
19:30~19:50	入門ライド20	山崎
レッスンプール		
11:15~11:45	背泳ぎ初級	高橋
14:00~15:00	泳健クラブ	有料
アクアプール		
14:20~14:40	アクアウォーキング	永澤

Aスタジオ 7月1日(水)		
10:20~10:40	ペルビックスストレッチ	風早
11:00~11:20	エアロビクス入門20	風早
15:40~16:00	リラククスフォーマー	風早
19:20~19:40	マッスルビート	藤谷
20:00~20:20	体幹トレーニング	藤谷
ライドスタジオ		
12:20~12:40	入門ライド20	藤谷
レッスンプール		
水曜日のプログラムはございません		
アクアプール		
10:20~10:40	アクアウォーキング	山田
19:15~19:30	ベーシックウォーキング	

Aスタジオ 7月2日(木)		
10:20~10:40	アクティブストレッチ	笹川
11:00~11:20	美尻トレーニング	笹川
12:20~12:40	青竹ふみ	山田
13:20~13:40	バランスボール	西村
ライドスタジオ		
木曜日のプログラムはございません		
レッスンプール		
14:15~14:45	平泳ぎ初級	永澤
11:00~11:45	泳健クラブ	有料
19:45~20:45		
アクアプール		
14:20~14:40	アクアウォーキング	山崎

Aスタジオ 7月3日(金)		
10:20~10:40	ストレッチ	鷺見
13:30~14:00	★ヨガ	西村
14:20~14:40	バランスボール	西村
19:00~19:20	腹筋トレーニング	藤谷
19:40~20:00	体幹トレーニング	藤谷
ライドスタジオ		
11:20~11:40	入門ライド20	鷺見
レッスンプール		
14:15~14:45	クロール初級	永澤
アクアプール		
20:20~20:40	アクアウォーキング	坂

Aスタジオ 7月4日(土)		
10:20~10:40	ストレッチ	西村
11:00~11:20	エアロビクス入門20	西村
15:20~15:40	ボールエクササイズ	藤谷
19:20~19:50	★ヨガ	西村
ライドスタジオ		
土曜日のプログラムはございません		
レッスンプール		
19:30~20:00	バタフライ初級	坂
アクアプール		
12:15~12:30	ベーシックウォーキング	

Aスタジオ 7月5日(日)		
10:20~10:40	ストレッチ	藤谷
11:00~11:20	美尻トレーニング	藤谷
15:20~15:40	ペルビックスストレッチ	風早
16:00~16:20	バランスボール	風早
18:00~18:20	トレーニングタイム	山崎
ライドスタジオ		
17:00~17:20	入門ライド20	風早
レッスンプール		
13:15~13:45	クロール初級	岩本
アクアプール		
14:20~14:40	アクアウォーキング	風早

プログラム実施におけるの注意点

- ①スタジオプログラムに参加の方はマスクの着用をお願いします
- ②密を防ぐ為FIAガイドラインに沿って定員を設けています  
※Aスタジオ19名・ライド5名・レッスンプール12名・アクアプール15名
- ③スタジオは15分前より入場可、配置された場所に参加下さい
- ④★レッスンは開始30分前にスタジオ前にて整理券を配布します
- ⑤開始15分前の地点で定員を超えた場合は抽選と致します。