

2020年7～9月 基本タイムスケジュール

	月			火			水			
	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	
10:00										
11:00	10:40～11:10 バレトン30	10:35～11:05 骨格リセットエクササイズ30 大平裕子	11:00～11:30 水中ウォーキング30	10:30～11:00 ヨガ30 よしえ	10:30～10:45 モーニングストレッチ15	10:10～11:00 親子ベビースクール	10:30～11:00 ヨガ30 土橋恵子	10:50～11:20 骨格リセットエクササイズ30 甲斐田有希	10:10～11:00 親子ベビースクール	
12:00	11:35～12:05 エアロ30(初)	11:40～12:10 カラダうごこ30	11:40～12:30 アクア50 大平裕子	11:40～12:10 Group Fight30 福田翔	11:35～12:05 バレトン30 元吉清美	11:00～12:00 成人スイミングスクール 【初級】島崎直美 【中上級】深澤佳也	11:40～12:10 バレトン30 土橋恵子	11:45～12:15 ZUMBA(30min) 野田ゆかり	12:00～12:30 パーソナルレッスン	
13:00	12:25～12:55 ステップ30(中)	12:30～13:00 温アロマヒーリングヨガ30	12:30～13:30 膝・腰 機能改善 水中運動スクール 島崎直美	12:40～13:10 バランスコーディネーション30	12:30～13:00 フラダンス30 岩切和子	12:05～12:35 パーソナルレッスン 深澤佳也	12:40～13:10 adidasGYM&RUN30 石川朝美	12:40～13:10 エアロ30(初) 野田ゆかり	12:40～13:10 水中ウォーキング30	
14:00	13:30～14:00 RPBコントロール30 三好智子	13:35～14:05 ZUMBA(30min)	13:45～14:30 エンジョイマスターズ45 橋詰康平 【登録制】	13:40～14:10 エアロ30(初)		12:35～13:05 パーソナルレッスン 島崎直美	13:45～14:15 エアロ30(中)	13:45～14:05 リフレッシュストレッチ20 森岡真央	13:15～13:45 ミットアクア30 守屋郁子	
15:00	14:45～15:15 ヨガ30 kanako		15:00～18:00 ジュニアスイミングスクール ※ジュニアスイミングスクール時も 自由遊泳・自由歩行コースとして 2コースご利用いただけます。	14:45～15:15 ヨガ30 神田知子		13:20～14:00 アクア40 神田知子	14:30～15:00 エアロ30(中)	14:20～14:50 温ホディメイクヨガ30		
16:00	15:55～16:25 バランスコーディネーション30	16:00～19:00 ジュニアアアリーディングスクール			16:00～16:30 太極拳30 三宅秘子		15:00～19:00 ジュニアスイミングスクール ※ジュニアスイミングスクール時も 自由遊泳・自由歩行コースとして 2コースご利用いただけます。		15:40～16:10 SH'BAM30 【映像プログラム】	15:00～19:00 ジュニアスイミングスクール ※ジュニアスイミングスクール時も 自由遊泳・自由歩行コースとして 2コースご利用いただけます。
17:00	16:55～17:25 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】				17:15～17:45 SH'BAM30 【映像プログラム】	16:30～17:30 キッズピート体操			16:20～16:40 ヨガ20【映像プログラム】	
18:00	17:30～18:00 BODYBALANCE30 【映像プログラム】			17:50～18:20 BODYBALANCE30 【映像プログラム】	17:40～18:40 ジュニアピート体操			16:50～17:20 BODYBALANCE30 【映像プログラム】	17:00～18:00 ジュニアavexダンスマスター 【キッズ】	
19:00	18:05～18:35 SH'BAM30 【映像プログラム】		18:30～19:00 ヨガ30 【映像プログラム】			17:25～17:55 GRIT CARDIO30 【映像プログラム】	18:00～18:30 SH'BAM30 【映像プログラム】			
20:00	18:45～19:15 ヨガ30 【映像プログラム】	19:30～20:00 温ヨガ30		19:15～19:45 Group Power 30		18:35～19:05 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】	18:30～20:00 ジュニアavexダンスマスター 【ティーン】		19:30～20:30 成人スイミングスクール 【初級】橋詰康平 【中上級】南雲隆寿	
21:00	19:55～20:25 adidasGYM&RUN30			20:00～20:30 Group Fight30 石橋幸大	19:40～20:10 エアロ30(中)		19:25～19:55 ヨガ30			
22:00	20:40～21:10 Group Power30 原和香菜	20:45～21:15 ZUMBA(30min) 山田慶子		21:05～21:35 Group Centergy30 甲斐田有希	20:50～21:20 温ヨガ30 古家後里恵	20:45～21:45 スペシャルマスターズ60 南雲隆寿 【登録制】	20:40～21:10 adidasGYM&RUN30 福田翔	20:15～21:45 ジュニアavexダンスマスター 【ティーン】		
	21:40～22:10 カーディオキックボクシング30 (暗闇WORKOUT) 原和香菜						21:25～21:55 Group Power30			

全クラス定員制 チケットが必要となります 定員：第1スタジオ 22名/第2スタジオ 14名

※プログラム開始の30分前からチケットを配布致します ※密集を避ける為、プログラムが始まる10～15分前から、インストラクター・スタッフのご案内でご入場いただけます

2020年7～9月 基本タイムスケジュール

木		土		日		
第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	
				プール		
				10:00～11:00 ジュニアスイミングスクール ※ジュニアスイミングスクール時も自由遊泳・自由歩行コースとして2コースご利用いただけます		
10:30～11:00 太極拳30 三宅秘子	10:20～10:50 リフレッシュヨガ30 大平裕子	10:10～11:00 親子ベビースクール	10:20～10:50 エアロ30(中) Naoki	10:30～11:00 ヨガ30 土橋恵子	10:00～12:00 ジュニアavexダンスマスター 【キッズ】	
				11:00～12:00 成人スイミングスクール 【初級】加藤満彦 【中上級】中澤有紀子		
11:35～12:05 エアロ30(初) 粕谷由美	11:25～11:55 OleFIT30 江川洋子	11:00～12:00 成人スイミングスクール 【初級】加藤満彦 【中上級】中澤有紀子	11:35～12:05 adidasGYM&RUN30 石川朝美	11:40～12:10 バレトン30 土橋恵子	11:30～12:00 泳法レッスン30 南雲隆寿 7月/クロール 8月/背泳ぎ 9月/クロール	
12:25～12:55 ステップ30(初) 粕谷由美	12:15～12:45 ZUMBA(30min) 江川洋子	12:05～12:35 水中ジョギング 西袋翔太			12:15～12:45 水中ジョギング30 加藤満彦	
				12:30～13:20 親子ベビースクール		
13:20～13:50 Group Fight30 鈴木聡	13:15～13:45 骨格リセットエクササイズ30 石川朝美	12:45～13:15 泳法レッスン30 中澤有紀子 7月/背泳ぎ 8月/クロール 9月/背泳ぎ	12:50～13:20 Group Power30 宮本理博	12:45～13:15 Group Power30 原和香菜	12:50～13:20 エアロ30(初) 土橋恵子	
				13:00～14:00 成人スイミングスクール 【中上級】橋詰康平		
14:20～14:50 Group Power30 原和香菜	14:15～14:45 温ヨガ30 菅野有希	13:30～14:30 成人スイミングスクール 【初心者】島崎直美			13:55～14:25 Group Fight30 原和香菜	
				14:10～14:30 温ストレッチボール@20 森岡真央		
15:30～16:00 BODYBALANCE30 【映像プログラム】	15:25～15:55 温ヨガリナバ30 石川朝美	15:00～19:00 ジュニアスイミングスクール ※ジュニアスイミングスクール時も自由遊泳・自由歩行コースとして2コースご利用いただけます		14:40～15:00 ストレッチボール@20 福田翔	14:50～15:20 温ボディメイクヨガ30 森岡真央	
16:05～16:35 SH'BAM30 【映像プログラム】				15:10～15:40 ヨガ30 菅野有希	14:55～15:25 ZUMBA(30min) 山田慶子	
16:40～17:10 GRIT CARDIO30 【映像プログラム】	17:00～18:00 ジュニアavexダンスマスター 【キッズ】			14:00～18:00 ジュニアスイミングスクール ※ジュニアスイミングスクール時も自由遊泳・自由歩行コースとして2コースご利用いただけます		
				16:00～16:30 エアロ30(初) 山田慶子		
17:45～18:45 ピラティススクール クレイ	18:10～19:40 ジュニアavexダンスマスター 【ティーン】			16:30～17:00 エアロ30(中) 榎本吏里	16:40～17:10 Group Centergy30 甲斐田有希	
				17:35～18:05 BODYBALANCE30 【映像プログラム】		
				18:00～19:30 ジュニアavexダンスマスター 【ティーン】		
				19:00～20:00 スペシャルマスターズ60 加藤満彦 【登録制】		
19:35～20:05 ZUMBA(30min) 山口隆弘	19:50～20:50 ジュニアavexダンスマスター 【特別レッスン】			17:35～18:05 BODYBALANCE30 【映像プログラム】	17:40～18:10 ヨガ30 甲斐田有希	
20:35～21:05 Group Centergy30 山口隆弘			18:30～20:00 バレエスクール 石川朝美			
21:35～22:05 Group Fight30 平野真央						

全クラス定員制 チケットが必要となります 定員：第1スタジオ 22名/第2スタジオ 14名

※プログラム開始の30分前からチケットを配布致します ※密集を避ける為、プログラムが始まる10～15分前から、インストラクター・スタッフのご案内でご入場いただけます