

2020年8月 特別タイムスケジュール

※スケジュールは変更となる場合がございます。変更内容は館内掲示、または、WEBをご確認ください。

※コロナウイルス感染拡大予防のため、プログラム時間・参加人数の制限、および手指やツールの消毒などにご協力をお願いします。
※全てのプログラムが定員制およびチケット制となっております。

● …黄色のプログラムは、初心者の方でも安心してご参加いただけます。
¥ …有料プログラム

時間	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			土曜日			日曜日			
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	
9:00	9:20~9:40 エアロ30 【映像プログラム】																		
10:00	10:00~10:30 エアロ30 黒川清美	10:00~10:30 フラダンス30 上野小春	9:50~10:20 水中ウォーキング30 スイミングコーチ	9:45~10:15 エアロ30 小糸弘子					9:15~9:35 肩のほぐしヨガ20 【映像プログラム】			9:20~9:40 やすらぎヨガ20 【映像プログラム】			9:00~10:00 ジュニアスイミング	9:20~9:40 肩ほぐしヨガ20 【映像プログラム】			
11:00			10:30~11:30 成人スイミングスクール 戸奈尾	10:30~11:00 ヨガ30 星野美穂	10:40~11:10 エアロ30 小糸弘子	10:30~11:10 ミッドアリア40 森裕美			10:00~10:30 エアロ30 田中一恵	9:55~10:25 骨格リセット エクササイズ30 木村梓	9:50~10:20 水中ウォーキング30 スイミングコーチ	10:00~10:30 ステップ30 山口達			10:15~10:45 エアロ30 山本聖子	10:00~10:30 ヨガ30 迎範子	10:00~10:50 親子ベビー スイミングスクール		
12:00	11:10~11:40 ボクシング30 山崎亜都子	11:15~11:45 ZUMBA30 山口隆弘		11:15~11:45 リトモス30 星野美穂					11:30~12:00 GroupFight30 GUN 都絵里奈		10:30~11:30 成人スイミングスクール 古賀			11:00~11:30 エアロ30 山口達	11:00~11:30 ステップ30 NAOKI	11:00~11:30 エアロ30 島村理恵子	11:25~11:55 GroupPower30 RICKY 西里力	10:55~11:45 親子ベビー スイミングスクール	
13:00	12:00~12:30 GroupFight30 JOE 本城和彦	12:10~12:40 ステップ30 山崎亜都子	11:35~12:35 成人 スイミングスクール 古賀		12:00~12:30 ステップ30 木村梓	12:00~13:00 成人スイミングスクール 小林			12:15~12:45 エアロ30 松本陽子		11:35~12:35 成人 スイミングスクール 小林			11:30~12:00 エアロ30 松原史宜	11:55~12:45 エアロ30 島村理恵子	12:15~12:45 GroupFight30 RENA 石坂玲奈			
14:00	12:45~13:15 GroupPower30 JOE 本城和彦	12:55~13:25 バランス コーディネーション30 山崎亜都子		12:30~13:00 エアロ30 今林真澄	12:45~13:15 エアロ30 木村梓				13:00~13:30 ジャズダンス30 嶋田真		13:00~14:00 膝・腰痛機能改善 水中運動スクール 古賀		12:30~13:00 ヨガ30 嵯峨千枝	12:30~13:00 エアロ30 田中一恵	12:30~13:00 RPBコントロール30 山岸広美	12:45~13:15 ヨガ30 有木桃子	13:00~13:30 リトモス30 小川芳江		
15:00	13:35~14:05 RPBコントロール30 飯室有希子		13:30~14:20 エアロ30 野本千寿子	13:40~14:10 ヨガ30 嵯峨千枝	13:35~14:05 ボディシェイプ30 田中一恵	13:30~14:20 エアロ30 澤田さやか			13:45~14:15 エアロ30 黒川清美		14:00~15:00 成人 スイミングスクール 鷹野		13:15~13:45 ダンスエアロファン30 山口ひとみ	13:50~14:20 バランス コーディネーション30 松本陽子	13:45~14:25 エアロ30 越後さつ樹	13:15~13:45 GroupFight30 TAKA 山崎宇慶	13:55~14:25 バランス コーディネーション30 有木桃子	14:00~15:00 ジュニアスイミング	14:00~14:30 スイミング パーソナルレッスン30 桂
16:00			14:30~15:00 スイミング パーソナルレッスン30 古賀	14:40~15:10 骨格リセット エクササイズ30 満生恒太郎	14:30~15:00 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】	14:30~15:00 スイミング パーソナルレッスン30 小林			14:50~15:20 ボディシェイプ30 渡辺敦子	14:30~15:00 ステップ30 黒川清美		14:45~15:15 エアロ30 星野美穂	14:50~15:20 エアロ30 松本陽子	14:05~14:35 GroupFight30 TAKA 山崎宇慶	14:50~15:20 GroupPower30 YOU 吉田悠人	15:00~16:00 ジュニアスイミング	14:30~15:00 ステップ30 今林真澄		
17:00	16:15~16:45 ヨガ30 柳田美和			15:25~15:55 ヨガ30 満生恒太郎	15:30~16:30 ジュニアスイミング			15:55~16:25 ヨガ30 小糸弘子	15:35~16:05 エアロ30 渡辺敦子	15:30~16:30 ジュニアスイミング		16:15~16:45 エアロ30 星野美穂		15:35~16:05 ヨガ30 迎範子	16:20~16:50 リトモス30 RICA	16:45~17:15 骨格リセット エクササイズ30 満生恒太郎	16:30~18:00 avex Dance Master REGULAR 18歳以上 MADORI		
18:00	17:00~ キッズアリーディング 年中~小学3年生 橋内貴子			16:10~ avex Dance Master LITTLE KIDS 年中・年長 KAZUKI	16:50~ avex Dance Master KIDS (S) 小学生 ヒットン	16:30~17:30 ジュニアスイミング			17:10~17:40 BODYPUMP30 【映像プログラム】	17:30~18:30 ジュニアスイミング		17:30~18:00 CXWORX30 【映像プログラム】	17:30~18:30 ジュニアスイミング	17:05~17:35 リトモス30 RICA	18:00~18:30 ボディシェイプ30 江口恵美	18:15~19:45 avex Dance Master TEEN(B) 中学生・高校生 MADORI			
19:00	18:10~19:10 キッズアリーディング 小学4年生~中学生 橋内貴子			17:30~ avex Dance Master TEEN(S) 中学生・高校生 KAZUKI	18:00~ avex Dance Master KIDS (B) 小学生 ヒットン	17:30~18:30 ジュニアスイミング			18:00~18:30 ヒップホップ30 広野泉	18:45~19:15 スイミング パーソナルレッスン30 戸奈尾	18:45~19:15 スイミング パーソナルレッスン30 戸奈尾	18:15~18:45 SHBAM30 【映像プログラム】	19:00~19:30 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】	18:50~19:20 ボディシェイプ30 江口恵美	19:00~19:20 ステップ30 江口恵美				
20:00			19:35~20:05 エアロ30 満生恒太郎	19:10~20:40 avex Dance Master TEEN (B) 中学生・高校生 KAZUKI	19:20~19:50 スイミング パーソナルレッスン30 戸奈尾			19:30~20:00 リトモス30 広野泉	19:00~19:30 ボディシェイプ30 山崎亜都子	19:15~19:45 ボディシェイプ30 山崎亜都子		19:00~19:30 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】	19:00~19:20 ステップ30 江口恵美	19:00~20:00 空手スクール					
21:00	20:00~20:30 GroupPower30 TAKA 山崎宇慶	20:20~20:50 骨格リセット エクササイズ30 満生恒太郎		20:55~21:25 GroupFight30 CHIIHIRO 根本千寛	20:00~21:00 成人 スイミングスクール 戸奈尾			20:15~20:45 GroupPower30 RICKY 西里力	20:00~21:00 成人 スイミングスクール 戸奈尾	20:00~21:00 成人 スイミングスクール 戸奈尾		20:10~20:40 GroupFight30 RENA 石坂玲奈	20:00~20:30 ステップ30 山崎亜都子						
22:00	20:55~21:25 GroupFight30 KOTA 石橋幸大	21:05~21:35 ヨガ30 満生恒太郎		21:40~22:10 リトモス30 RICA				21:05~21:35 エアロ30 NAOKI	21:00~21:30 エアロ30 MINA			21:00~21:30 GroupPower30 YOU 吉田悠人							

【チケットについて】 ※1人1枚、ご自身の分のみお取りください。
◆配布開始/プログラム開始30分前 ◆配布場所/スタジオ前
◆お待ちいただく場合は、配布開始5分前より、2m間隔でお願いします。
スペースに限りがありますのでお待ちいただけない場合はご了承下さい。

【スタジオへの入場について】
◆プログラム開始のおよそ10分程前に、チケットの番号順にお呼びします。
◆お呼びした時点で不在の場合は、次の番号を呼ばさせていただきます。
◆入場開始前にはスタジオ付近にお並びにならないようお願いいたします。

【3密を避けるためのお願い】
◆扉は常時開けておりますので、室温や音量などの調節にご協力ください。
◆ソーシャルディスタンス確保のため、床のシールを目安に位置をお決めください。
◆参加者同士やインストラクターとの会話やプログラム中の発声自粛にご協力ください。