

# プログラム一覧表

2020.07.01~

	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
10:00					9:30		9:30							
10:30	10:30 細田 スタイルアップヨガ 20		10:30 丹治		健康 太極拳		自彊術		10:15 祐也 ボール EX30				10:20 矢作 ストレッチ20	
11:00	11:00 細田		11:00 幕田						11:00 加藤				11:00 幕田	
11:30	ベーシック ヨガ45	11:25 廣田 のんびり パタフライ	11:15 廣田 ウェーブ ストレッチ40	11:15 遠藤 はじめて スイム	フリースイミング・ウォーキング	11:15 杉内 はじめて 平泳ぎ	フリースイミング・ウォーキング	11:15 杉内 はじめて 平泳ぎ	ファンエアロ 50	11:15 大宮 はじめて スイム	フリースイミング・ウォーキング	ラジオ体操& ウェーブ ストレッチ50	11:00 幕田	エアロビクス ベーシック60
12:00	12:00 YUKO fight 30	12:05 祐也 アクアファイト	11:45 鈴木 エアロビクス ベーシック40	11:55 杉内 アクアピクス	フリースイミング・ウォーキング	11:55 斎藤 アクアピクス	フリースイミング・ウォーキング	11:55 斎藤 アクアピクス	12:05 YUKO fight 45	11:55 祐也 アクアファイト	フリースイミング・ウォーキング	12:00 山方 らくらくストレッチ 30	12:10 斎藤 脂肪バイバイ	12:15 YUKO groove 60
12:30			12:40 鈴木	12:35 安齋 背泳ぎ 中級	12:35 大宮 はじめて クロール	12:35 安齋 背泳ぎ 中級	12:35 杉内 はじめて 背泳ぎ	12:35 安齋 クロール 上級	12:35 斎藤 がんばれ 3種目	12:35 杉内 はじめて クロール	12:45 YUKO groove 45	12:50 松野 のんびり 背泳ぎ	12:45 大宮 クロール 中級	13:00 YUKO groove 60
13:00	12:45 矢作 らくらく ステップ30	12:45 斎藤 個人メドレー 中級	12:45 杉内 はじめて クロール	12:50 遠藤 平泳ぎ 中級	13:00 斎藤 のんびり クロール	13:00 斎藤 のんびり クロール	13:00 斎藤 のんびり クロール	13:00 斎藤 のんびり クロール	13:05 柳沼 リラックスヨガ 45	13:05 柳沼 リラックスヨガ 45	13:05 柳沼 リラックスヨガ 45	13:05 柳沼 リラックスヨガ 45	13:05 柳沼 リラックスヨガ 45	13:05 柳沼 リラックスヨガ 45
14:00		14:00 流水タイム		13:40 安齋 パタフライ 中級	13:30 佐々木	13:30 佐々木	13:30 佐々木	13:30 佐々木						
14:30					ポディメンテナンス 60	ポディメンテナンス 60	ポディメンテナンス 60	ポディメンテナンス 60						
15:00														
15:30														
16:00	キッズ体育塾													
16:30		ジュニアスイミングスクール												
17:00	キッズ体育塾													
17:30														
18:00														
18:30														
19:00														
19:30	19:15 大宮 ストレッチ& 燃えトレ30	19:10 遠藤 はじめて クロール	19:30 TAKA fight 30	19:40 大宮 はじめて 平泳ぎ	19:30 山方 ボール体操30	19:40 祐也 アクアファイト	19:30 廣田 ウェーブ ストレッチ30	19:40 祐也 アクアファイト	19:10 鈴木 サーキット エアロ50	19:40 廣田 脂肪バイバイ	フリースイミング・ウォーキング	18:30 YUYA ACTIVE 60	19:15 安齋 はじめて 背泳ぎ	19:00
20:00	20:00 NORI	19:45 安齋 アクアファイト	20:15 YUKA groove 45	20:15 穂苅 のんびり クロール	20:15 鈴木 エアロビクス ベーシック45	20:15 穂苅 個人メドレー 中級	20:15 穂苅 のんびり 平泳ぎ	20:15 穂苅 のんびり 平泳ぎ	20:15 TAKA fight 60	20:15 遠藤 クロール 中級	フリースイミング・ウォーキング	19:50 穂苅 はじめて パタフライ	20:00	
20:30	20:20 穂苅 背泳ぎ 中級													
21:00														
21:30														
22:00														

【スタジオプログラムの3密を避ける対策】  
 密閉: クラスとクラスの間、換気を行います。  
 密集: 全てのクラスの定員を15名とします。  
 密接: 他の方と2m以上の間隔をお取り下さい。  
 ※プログラムは、急遽休講・変更となる場合があります。  
 ご不便をお掛けしますが、ご理解・ご協力をお願い致します。

※ 有料プログラム 休館日/毎月末 29日・30日・31日