

# プログラム一覧表(7月~9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	
10:30	10:20 郡司 エアロ(30) ビギナー		10:20 鈴木 ピラティス (50)	10:15~ 11:15 ベビー スイミング スクール	10:20 明美 ホールストレッチ (30)		10:20 安田 膝・腰痛予防 体操(45)	10:15~ 11:15 ベビー スイミング スクール	10:20 彰紘 ストレッチ (30)			9:30~ 12:00 ジュニア スイミング スクール		10:30 三本木 セルフマッサージ (30)	10:30
11:00	11:05 郡司 楽しく体操 (40)				11:05 明美 M groove (45)			11:05 彰紘 M ACTIVE (60)		11:05 彰紘				11:15 三本木 M CENTERGY (60)	11:00
11:30		11:30 目黒 アクア ピクス	11:25 大内(万) エアロ(40) シンプル	11:30 亀山 はじめて クロール		11:20 高橋 個人 メドレー 中・上級		11:20 郡司 エアロ(40) シンプル		11:20 高橋 メニュー マスターズ					11:30
12:00	12:00 山内 ヨガ (60)				12:05 大内(万) コンディショニング (ストレッチ)(30)			12:15 大内(万) パランスコーデ ネーション(40)		12:20 しのぶ ZUMBA (45)					12:00
12:30		12:15 三本木 はじめて クロール	12:20 郡司 M CENTERGY (45)	12:15 大越 アクア ピクス		12:15 高橋 エクササイズ ワーク		12:30 絵里 はじめて クロール		12:20 高橋 はじめて パタフライ		12:30 亀山 M ACTIVE (60)		12:30 細山 みんなで筋トレ(15)	12:30
13:00		13:00 三本木 はじめて 背泳ぎ		12:55 高橋 はじめて 平泳ぎ	12:50 大内(万) エアロ(30) ビギナー			13:10 根本 M fight (45)		13:00 彰紘 脂肪 バイバイ		13:00 根本 はじめて 背泳ぎ		13:00 細山 M groove (60)	13:00
13:30	13:15 明美 M groove (60)		13:20 明美 M POWER (45)	13:35 高橋 のんびり クロール	13:35 猪狩 ZUMBA (45)			13:15 郡司 アクア ピクス		13:20 三本木 ウェーブ ストレッチ (45)					13:30
14:00												13:45 彰紘 M fight (60)			14:00
14:30															14:30
15:00				14:30~ 18:45 ジュニア スイミング スクール											15:00
15:30														15:00 細山 ホールストレッチ (30)	15:00
18:30		15:30~ 18:45 ジュニア スイミング スクール													18:30
19:00															19:00
19:30	19:00 根本 みんなで筋トレ(15)		19:00 彰紘 M CORE (30)		18:55 根本 らくらくボール体操(20)			18:55 高橋 セルフマッサージ(20)		18:55 亀山 ホールストレッチ(20)		19:00 飯田 ヨガ (60)	19:00 三本木 のんびり クロール		19:00
20:00	19:30 郡司 エアロ(40) シンプル	19:45 亀山 脂肪 バイバイ	19:45 彰紘 M fight (30)	19:45 三本木 はじめて 背泳ぎ	19:30 郡司 M CENTERGY (60)	19:45 三本木 エクササイズ ウォーク		19:30 高橋 M fight (45)		19:30 明美 M POWER (60)					20:00
20:30															20:30
21:00	20:25 根本 M fight (60)	20:30 高橋 メニュー マスターズ	20:30 山内 陰陽ヨガ (60)	20:30 彰紘 はじめて 平泳ぎ	20:45 亀山 M POWER (45)	20:30 三本木 はじめて クロール		20:30 亀山 M ACTIVE (60)		20:30 彰紘 はじめて パタフライ		20:30 根本 はじめて クロール			21:00
22:00															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、15分以上の換気を行います。  
 密集: 全てのクラス定員を12名とします。  
 密接: 他の方と2m以上の間隔をお取りください。  
 ※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。