

プログラム一覧表

2021. 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 健康太極拳									
10:30	柳沼 目覚めのヨガ 45		10:30 丹治 膝・腰痛 予防体操60											
11:00					11:05 NORI 健康センターGYM 60									
11:30	矢作 らくらくエアロ30	11:25 廣田 のんびり パタフライ	11:45 鈴木 エアロビクス ベーシック40			11:15 遠藤 はじめて スイム		11:00 幕田 エアロビクス ベーシック60	11:15 杉内 はじめて 平泳ぎ					
12:00		12:05 祐也 アクアファイト	12:40 鈴木 ZUMBA 45			11:55 杉内 アクアピクス		11:55 斎藤 アクアピクス						
12:15	YUKO fight 45				12:25 YUKA groove 45			12:15 細田 ベーシック ヨガ60	12:05 YUKO CENTERGY 45					
12:45	杉内 個人対レー 中級	12:45 斎藤 はじめて クロール			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 クロール 中級	12:35 杉内 はじめて 背泳ぎ	12:35 佐藤 がんばれ 3種目	12:35 斎藤 はじめて クロール			
13:00		13:25 廣田 はじめて 平泳ぎ			13:30 佐々木 機能調整 ツボ押し マッサージ60			13:30 YUKO fight 45		13:10 YUKO groove 60				
13:15	祐也 ストレッチ & 燃えトレ45								13:15 佐藤 のんびり パタフライ					
14:00														
14:30														
15:00														
15:30														
16:00	キッズ体育塾													
16:30														
16:40	キッズ体育塾													
17:00														
17:30														
17:45														
18:00														
18:30														
19:00														
19:10	AKI ACTIVE 60	19:10 遠藤 はじめて クロール	19:35 廣田 いきいき 健康体操40		19:35 NORI 健康センターGYM 45			19:35 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			
19:45		19:45 安齋 アクアファイト				19:40 祐也 脂肪バイバイ								
20:00														
20:25	NORI CENTERGY 60	20:20 穂苅 背泳ぎ 中級	20:30 YUKA groove 45		20:35 AKI fight 45			20:20 AKI CORE30	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			
21:00														
22:00														

新型コロナウイルス予防対策実施中

マスク着用 消毒 手洗い 換気 ソーシャルディスタンス

【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。

※ 有料プログラム 休館日/毎月末 29日・30日・31日