

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 ラジオ体操(10)	10:40 明美	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 高橋 fight (45)			9:30~ 12:00 ジュニア スイミング スクール		10:30	
11:00	11:05 郡司 楽々体操 (40)	祝日は休講 となります					M groove (60)							11:00 週替り 内容は掲示板を ご覧ください	11:00	
12:00	12:00 山内 ヨガ (60)			12:20 郡司 M CENTERGY (45)	12:15 大越 アクア ピクス	12:00 大内(万) コンディショニング (ストレッチ)(30)	12:45 大内(万) エアロ(30) ピギナー	12:15 高橋 エクササイズウォーク	12:15 大内(万) パランスーティ ネーション(40)	12:05 明美 M groove (45)				12:15 二瓶 みんなで筋トレ(15)	12:00	
13:00	13:15 亀山 M ACTIVE (60)			13:20 根本 fight (45)	13:00 亀山 のんびり クロール	12:45 大内(万) エアロ(30) ピギナー	13:30 猪狩 ZUMBA (45)	12:45 根本 アクアフィット	12:50 亀山 平泳ぎキック	13:05 三本木 ウェーブ ストレッチ (45)			M ACTIVE (60)	12:45 細山 M groove (60)	13:00	
14:00													13:00 細山 はじめて 背泳ぎ		13:00	
15:00													13:45 根本 fight (60)	13:45 高橋 はじめて パタフライ	14:00	
16:00															14:00	
17:00															14:30~ 18:45	
18:00															15:00	
19:00	19:00 明美 ポールストレッチ(20)			19:00 彰紘 fight (30)											15:00 細山 ホールストレッチ (30)	15:00
20:00	19:35 郡司 エアロ(40) シンプル			19:45 細山 M groove (30)	19:45 根本 はじめて 平泳ぎ										18:00 しのぶ ZUMBA (45)	18:30
21:00	20:30 明美 M POWER (60)			20:30 彰紘 M ACTIVE (60)	20:30 細山 はじめて クロール										18:00 ~18:00	18:30
22:00																19:00
																19:00
																19:30
																20:00
																20:30
																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、15分以上の換気を行います。
 密集: 全てのクラス定員を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。