

7月18日(月)【海の日】

タイムスケジュール

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	
10:00		10:00-11:15			10:00
30	10:00~(1F)				30
11:00	10:30-11:10 エアロ40 (初級) 平野 幸子	ストレッチ エリア 開放	10:15~ 10:45-11:15 (バーチャル) SH'BAM ビギナークラス	10:30-11:00 アクアピクス30 軍司 暢子	11:00
30	11:10~		11:05~	11:15-11:45 クロール 初級 伊藤 恵理 クロール 中級 中村 かおり	30
12:00	11:40-12:20 ステップ40 (中級) 平野 幸子	11:45-12:15 レスミルStone30 阿部 里々香	11:35-12:05 (バーチャル) ボディコンバット ビギナークラス	12:00-12:30 バタフライ 初級 中村 かおり バタフライ 中級 伊藤 恵理	12:00
30	12:10~	12:10~	11:55~		30
13:00	12:40-13:25 バランスコーディネーション45 高橋 愛美	12:40-13:20 エアロ40 (初級) 秋山 由紀	12:25-12:55 (バーチャル) ボディアタック ビギナークラス	12:40-13:10 背泳ぎ 初級 菅原 雅登 背泳ぎ 中級 海老根 美雪	13:00
30	13:15~	13:15~	12:45~		30
14:00	13:45-14:30 SH'BAM45 高橋 愛美	13:45-14:15 腰痛予防体操30 今井 裕美子	13:15-13:45 (バーチャル) ボディバランス ビギナークラス	13:20-13:50 4泳法 初級 伊藤 恵理	14:00
30	14:20~	14:00~	14:05-14:35 (バーチャル) レスミルSCORE ビギナークラス		30
15:00	14:50-15:35 ボディコンバット 45 高橋 愛美	14:30-14:50 筋膜アプローチ20 阿部 里々香	14:35~		15:00
30	15:25~	14:35~	15:00-15:40 卓球		30
16:00	15:55-16:40 レスミルSCORE45 豊田 一樹	15:05-15:35 ダンベルチューブ30 豊田 一樹	15:45-16:25 卓球	15:30-18:00	16:00
30	16:30~	15:25~	16:30-17:10 卓球	子ども スイミング スクール	30
17:00	17:00-18:00 ボディパンプ 60 豊田 一樹	15:55-16:10 ストレッチ15 綿引 亜由香	17:15-17:55 卓球		17:00
30	17:55~	16:15-18:30	18:00-18:40 卓球		30
18:00	18:25-19:10 ボディアタック 45 佐々 実	ストレッチ エリア 開放			18:00
30					30
19:00					19:00
30					30
20:00					20:00



★スタジオプログラムはすべて整理券が必要なクラスです。レッスン開始30分前からマシンジムカウンター前にて配布いたします。
※10時30分開始のレッスンは10時から1階ラウンジで配布となります。(10時10分以降は2Fへ配布場所を移動いたします。)

★・・・初心者の方でも、安心してご参加いただけるクラスです。

★スタジオ定員について
Aスタジオ 37名・Bスタジオ 22名
Cスタジオ 21名・(バーチャル) 17名

★枠上の時刻は、整理券配布時間です。

★担当インストラクターの都合により、急遽変更になる場合がございます。

★プール・マシンジムエリアのご利用は、**19時45分**までとなります。

(バーチャル) ビギナークラスとは・・・
 [10:45-11:15 SH'BAM]
 [11:35-12:05 ボディコンバット]
 [12:25-12:55 ボディアタック]
 [13:15-13:45 ボディバランス]
 [14:05-14:35 レズミルSCORE]

プログラム内で実施する動きについて、映像で説明・解説・練習を行うクラスです。動きを理解し通常レッスンに参加することで、運動効果をあげることができます。

★はじめての方や効果を上げたい方におすすめです♪
※ボディアタックのみ英語版になります。

