

2022年11月【定員13名】

※プログラム内容は変更になる場合があります。

	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
9:00	整理券…9時00分 電話予約…9時15分		整理券…9時00分 電話予約…9時15分	整理券…9時00分 電話予約…9時15分	整理券…9時00分 電話予約…9時15分	整理券…9時00分 電話予約…9時15分	整理券…9時00分 電話予約…9時15分
10:00	9:45-10:30 健康体操45 市川 実		9:45-10:45 リラックスヨガ 宮脇 由美	NEW 10:00-11:00 ZUMBA(ズンバ) akari	9:30-10:15 水中ウォーク45 前田 美由香	9:45-10:30 DISCO WORLD45 NAO	10:00-10:45 かんたんエアロ45 西内 勝範
11:00	10:45-11:30 太極舞45 安岡 知洋		11:00-11:45 かんたんエアロ45 中司 美幸	11:15-11:45 LES MILLS 11:15-11:45 レズミルズコア30 西尾	10:30-11:15 背泳ぎ&平泳ぎ45 久保 睦	10:45-11:30 かんたんエアロ45 中司 美幸	10:45-11:30 いろいろなスイム45 西尾 浩祐
12:00	11:45-12:30 かんたんステップ45 安岡 知洋		12:00-12:45 ジャズダンス45 中司 美幸	12:00-12:45 かんたんステップ45 市川 実	11:45-12:30 たのしくステップ45 中司 美幸	11:45-12:15 フィンスイム30 西尾	12:00-12:45 SH'BAM(シバム)45 吉川 衣梨香
13:00	12:45-13:30 ZUMBA(ズンバ)45 NAO		13:00-13:45 SH'BAM(シバム)45 吉川 衣梨香	13:00-13:45 美ユーティ Body Wave45 橋田 奈津	12:45-13:30 ZUMBA(ズンバ)45 仙頭 美奈子	13:00-13:45 ボディコンバット45 大崎 まや	13:00-14:00 ボディアンプ 大屋 智徳
14:00	13:45-14:15 レズミルズコア30 西尾		14:00-14:45 DISCO WORLD45 安岡 知洋	14:00-14:45 Sintex Tone45 橋田 奈津	13:45-14:30 ボディコンバット45 大屋 智徳	14:00-14:45 ボディアンプ45 大崎 まや	14:15-15:15 ボディコンバット 大屋 智徳
15:00	14:30-15:15 ヒーリングボディケア45 川村 雅		15:00-15:45 ヨガ45 安岡 知洋	15:00-15:45 ボディアンプ45 大崎 まや	14:45-15:30 ボディバランス45-FX 大屋 智徳	15:00-15:45 ボディコンバット45 大崎 まや	15:30-16:30 ボディバランス 大屋 智徳
16:00	整理券…17時40分 電話予約…17時50分		整理券…17時40分 電話予約…17時50分	整理券…17時40分 電話予約…17時50分	整理券…17時40分 電話予約…17時50分	整理券…17時40分 電話予約…17時50分	
17:00	17:00-18:00 キッズダンス 谷本 真理		17:00-18:00 キッズダンス 谷本 真理	17:00-18:00 キッズダンス 中司 美幸	17:00-18:00 キッズダンス 中司 美幸	17:00-18:00 キッズダンス 中司 美幸	
18:00	18:30-19:15 レズミルズコア45 西尾 浩祐		18:30-19:30 ボディアンプ 大崎 まや	18:30-19:15 SH'BAM(シバム)45 吉川 衣梨香	18:30-19:15 ZUMBA(ズンバ)45 JUNKO	18:00-18:45 ZUMBA(ズンバ)45 NAO	
19:00	19:30-20:30 ボディバランス 吉川 衣梨香		19:45-20:45 ボディコンバット 大崎 まや	19:30-20:30 ボディステップ 大屋 智徳	19:30-20:30 Sintex Tone & Reborn JUNKO	19:00-19:45 コンディショニング・ヨガ45 NAO	
20:00							
21:00							
22:00							