

コ・ス・パ五位堂

ハロウィンイベントレッスンウィーク

時間	10/30(金)			10/31(土)			11/1(日)			11/2(月)			11/3(火・祝)			11/4(水)			時間	
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		
10:00																			10:00	
	ラジオ体操 第2			ラジオ体操 第1			ラジオ体操 第2			ラジオ体操 第1			ラジオ体操 第2			ラジオ体操 第1			10:30	
	仮装DE ZUMBA 10:30~11:15 [有田 紀那]	大人スクール フラダンス 10:30~11:30 [Mi-Ma]	ひきしめ水中ウォーク 10:40~11:00 [ひろた]	カラー&仮装 リトモス 10:25~11:10 [河北 明日香]	バーチャル		仮装OK!! ZUMBA 10:30~11:15 [福ちゃん]	HALLOWEEN気分 で楽しく踊りましょう!	キッズスイミング 10:00~11:45	ハロウィンカラー ステップ入門 10:30~11:00 [西田 清美]	大人スクール ストリートダンス 10:30~11:30 [MICCHI]	J-POPでアクアビクス レベル1 10:45~11:30 [木林 千栄]	ZUMBA 10:30~11:15 [レア]	バーチャル		エアロビクス レベル1 10:30~11:15 [倉田 三恵]	大人スクール 谷口塾 楽に動ける身体づくり 10:30~11:30 [谷口 優佳]		11:00	
11:30	仮装OK!! ジャズダンス45 11:30~12:15 [Miriy]	ボル・ド・ブラ 11:45~12:15 [Mi-Ma]	はじめてプール 11:15~11:45 [ひろた]	ワンポイントカラー ステップ レベル2 11:30~12:15 [酒井 亮子]	ヨガブーナー30 11:25~11:55 [河北 明日香]		ハロウィンカラー エアロビクス レベル2 11:30~12:15 [東 芳江]	卓球 10:30~12:30	泳法自由選択 11:45~12:15 [きたまつ]	首すっきりヨガ 11:15~12:00 [永尾 千里]	ハロウィンカラーを身に 付けて踊りましょう!	水中ウォーク20 11:40~12:00 [SATOMI]	仮装orカラー ステップレベル1 11:30~12:15 [谷口 優佳]	大人スクール 骨盤リセット プラクティス 11:30~12:30 [MAYUMI]	キッズスイミング 10:45~12:00	リトモス 11:30~12:15 [舞]	SHIRIトレ20 11:45~12:05 [谷口 優佳]	泳法自由! 11:15~11:45 [ひろせ]	11:30	
12:00				ワンポイント仮装 (カラーや小物など)	ワンポイントカラー エアロビクスレベル1 12:30~13:15 [酒井 亮子]			ハロウィンカラーを身に付けての ご参加もお待ちしております!	スイムトレーニング45 12:30~13:15	今のキレイと 続く健康のために ※手鏡持参	ハロウィンカラー ストリートダンス45 11:40~12:25 [MICCHI]	泳法自由! 12:20~12:50 [だいちょう]			スイムトレーニング45 12:15~13:00	ダンスコード 仮装・派手☆Tシャツ	歌謡ヒットダンス Jベッパ〜警部 12:30~13:00 [たつみ&おにし]	泳法自由! 12:00~12:30 [ひろせ]	12:00	
12:30		大人スクール ジャズダンス 12:30~13:15 [Miriy]	大人スイムスクール 12:00~13:00 [きたまつ]		ステップ入門 12:45~13:15 [東 幸美]		ヨーガ45 12:30~13:15 [羽根 愛和]			BODY COMBAT 45 12:30~13:15 [SATOMI]	大人スクール カラダ整う ボディメイク 12:35~13:20 [島田 美代子]		ひきしめお腹20 12:30~12:50 [倉田 三恵]	大人スクール 美ライン エクササイズ 12:45~13:45 [MAYUMI]		ラテンダンス 12:30~13:00 [舞]	大人スイムスクール 12:45~13:45 [ひろせ]		12:30	
13:00	ステップ レベル2 12:45~13:30 [胡内 祐樹]							有料イベント DanceFit 75 13:00~14:15 [谷口 優佳]			SHIRIトレ20 13:30~13:50 [SATOMI]	大人スイムスクール 13:00~14:00 [だいちょう]	エアロビクス レベル2 13:05~13:50 [倉田 三恵]	大人スクール 倉田塾 14:05~14:50 [倉田 三恵]		ボディコンバット30 13:15~13:45 [たつみ&よしだ]			13:00	
13:30							TAIKAN 13:30~14:00 [きたまつ]			エアロビクス レベル1 13:30~14:15 [島田 美代子]	☆性限定					ステップ レベル1 14:00~14:45 [加藤 良]	超・ひきしめお腹20 14:00~14:20 [たつみ]			13:30
14:00	ボディパンプ45 13:45~14:30 [おおにし&ながはま]	BAILA BAILA 13:55~14:40 [前川 珠美]		ヨーガ45 13:30~14:15 [東 幸美]	大人スクール ZUMBAGOLD 13:30~14:15 [山下 久美子]						大人スクール オリジナルトレーニング 14:00~14:45 [SATOMI]		整 ヨガ ~SEI YOGA~45 14:05~15:50 [Nori]				アロマ爽快棒 14:30~14:50 [たつみ]			14:00
14:30				ハロウィンにちなんだカラーを 入れて楽しめましょう! フキ仮装もアリ!		ワンポイントカラ ZUMBA 14:30~15:15 [山下 久美子]				仮装DE リトモス 14:30~15:15 [島田 美代子]										14:30
15:00	ヨーガ45 14:45~15:30 [レア]	TAIKAN 15:00~15:30 [大和屋 敦子]																		15:00
15:30																				15:30
16:00	エアロビクス 入門 15:45~16:15 [大和屋 敦子]			ボディパンプ45 15:30~16:15 [代打：さくらもと]	バーチャル		ボディコンバット45 15:15~16:00 [きたまつ&なかざと]	バーチャル		ヨーガ45 15:30~16:15 [Junko]			ボディコンバット45 15:05~15:50 [たつみ&なかざと]			ヨーガ45 15:00~15:45 [大和屋 敦子]				16:00
16:30	爽快棒 16:25~16:45 [大和屋 敦子]												奈良地区シャッフル ボディパンプ45 16:15~17:15 [おおにし・なかむら・きたむら]	バーチャル						16:30
17:00																				17:00
17:30		卓球 16:30~18:30	キッズスイミング 15:15~19:30									キッズスイミング 15:15~19:30			キッズスイミング 15:15~19:30			卓球	キッズスイミング 15:15~19:30	17:30
18:00																				18:00
18:30																				18:30
19:00																				19:00
19:30																				19:30
20:00	仮装orカラー ステップ レベル1 19:30~20:15 [谷口 優佳]	バーチャル	スイムトレーニング30 19:45~20:15							ラテンエアロ 19:30~20:00 [佐子 容子]						ZUMBA 19:30~20:15 [岩崎 保]		スイム トレーニング30 20:00~20:30		20:00
20:30										ZUMBA 20:15~20:45 [佐子 容子]							バーチャル			20:30
21:00	ボディコンバット45 20:30~21:15 [なかざと&きたまつ]	大人スクール アシュタナゴヨガ 20:30~21:30 [谷口 優佳]								爽快棒 20:55~21:15 [佐子 容子]						ボディパンプ45 20:30~21:15 [ながはま&さくらもと]				21:00
21:30																				21:30
22:00																				22:00

ハロウィンスペシャルプログラム

有料イベント

仮装やハロウィンの小物などを身に付けてお楽しみいただけます。
動きに妨げのあるもの、壊れやすいものは危険ですのでご遠慮ください。

Bスタジオバーチャルプログラムは通常通りです。
通常のタイムスケジュールをご参照ください。
※一部バーチャルプログラムは
有料イベント実施のため中止とさせていただきます。