

祝11周年 Time Schedule

7/19(sun) ~ 7/25(sat)



DAY TIME	19日(日)				20日(月)				22日(水)				23日(木)				24日(金)				25日(土)				DAY TIME
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	FREE	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	FREE	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	FREE	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	FREE	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	FREE	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	FREE	
10:00								6				6				6				6				6	10:00
	エアロビクスレベル1 10:15~11:00 [加藤 良]	ヨガブラーナ 45 10:15~11:00 [津川 絵己]			健美操 60 10:15~11:15 [川内 真由美]	SHIRITレ 20 10:30~10:50 [高松 純]			朝ヨガ 10:15~11:00 [高松 純]	大人スクール 10:30~11:15 [松山 泰子]			エアロビクスレベル1 10:30~11:15 [松山 泰子]	整ヨガ SEI YOGA~45 0:30~11:15 [田中 京子]	大人 スイムスクール 10:30~11:30 [松山 泰子]		TAIKAN 10:15~10:45 [栗山 陽子]	大人スクール KAZeprep 10:45~11:30 [高木 奈緒美]	アクア オリジナル 45 10:45~11:30 [福田 ひとみ]		ステップ 入門 10:15~10:45 [海野 陽子]	大人スクール 機能改善ヨガ 10:15~11:15 [Nori]		11:00	
11:00								3				3				3				3				2	
	BAILA BAILA 11:15~12:00 [津川 絵己]	有料イベント Danceオリジナル 11:15~12:00 村上 佳菜子		2					リトモス 11:15~12:00 [村上 佳菜子]	大人スクール 11:30~12:15 [松山 泰子]			リトモス 11:30~12:15 [松山 泰子]	アロビクス 入門 1:30~12:00 [田中 京子]	月替わりスイム 30 11:35~12:05 [松山 泰子]		エアロビクスレベル2 11:00~11:45 [栗山 陽子]	大人スクール オリジナルエアロ 11:45~12:45 [高木 奈緒美]			爽快棒 11:00~11:20 [海野 陽子]	ヨーガ 45 11:30~12:15 [Nori]	TAIKAN 11:30~12:00 [栗山 陽子]		12:00
12:00								4				4				4				6					
	ボディコンバット 45 12:30~13:15 [津川 絵己]	大人スクール ローラー 12:15~13:15 [津川 絵己]			BAILA BAILA 12:30~13:15 [RISA]	ステップ 入門 12:30~13:00 [香成 美香]	大人 スイムスクール 12:00~13:00 [高松 純]		ラテンエアロ 12:15~13:00 [金井 真沙美]	大人スクール 12:30~13:15 [松山 泰子]			レスミルズ 12:30~13:15 [松山 泰子]	大人スクール リトモス 12:30~13:15 [松山 泰子]	ベーシックスイム 30 12:45~13:45 [松山 泰子]		ヨガブラーナ 45 12:00~12:45 [栗山 陽子]	大人スクール オリジナルエアロ 11:45~12:45 [高木 奈緒美]			ボディバンプ 45 12:45~13:30 [高木 奈緒美]	大人スクール フラダンス 12:30~13:30 [福岡 真己]		13:00	
13:00								6				6				6				3					
	ヨーガ 45 13:45~14:30 [高木 奈緒美]	爽快棒 13:30~13:50 [高松 純]		3					レスミルズ 13:30~14:00 [キャンベル]	ヨガブラーナ 30 13:30~14:00 [石橋 尚美]			TAIKAN 13:30~14:00 [栗山 陽子]	大人スクール 社交ダンス 13:45~14:30 [山田 隆史]	ひきしめ 水中ウォーク 30 14:30~15:00 [栗山 陽子]		リトモス 13:15~14:00 [大曾根 まどか]	大人スクール ピラティス 13:00~14:00 [栗山 陽子]			ZUMBA 13:45~14:30 [松山 泰子]	ひまわりカラーで オレンジ・イエロー！		14:00	
14:00								5				5				5				3					
	エアロビクスレベル2 14:45~15:30 [高木 奈緒美]	大人スクール フラダンス 15:00~15:45 [山田 隆史]			エアロビクスレベル2 15:00~15:45 [高木 奈緒美]	歌謡ヒットダンス 14:15~14:45 [高木 奈緒美]	大人スイムスクール 14:45~15:10 [高松 純]		エアロビクスレベル1 14:15~15:00 [上地 晶子]	大人スクール リテンダンスヨガ 14:15~15:15 [中村 智巳]			エアロビクスレベル2 14:15~15:00 [高木 奈緒美]	大人スクール 社交ダンス 14:15~15:00 [高木 奈緒美]	ひきしめ 水中ウォーク 30 14:30~15:00 [栗山 陽子]		ヨーガ 45 14:15~15:00 [栗山 陽子]	大人スクール 陰ヨガ 14:15~15:15 [栗山 陽子]			エアロビクスレベル2 14:45~15:30 [松山 泰子]	ヨーガ 30 14:40~15:10 [田中 京子]		15:00	
15:00								6				6				6				3					
	スタジオ開放 15:45~17:30	ボディコンバット 30 16:15~16:45							キッズのびのび アスレチック 15:00~18:00				スタジオ開放 15:15~18:45			3				6					
16:00								3				3				3				3					
	白いトップス着用で★	野球帽(キャップ) 着用で♪																							
17:00								2				2				2				2					
18:00																									
19:00								6				6				6				3					
20:00								5				5				5				3					
21:00								6				6				6				6					
22:00																									

※イベント期間中は、いつでも仮装やワンポイント可能です。
※写真撮影は、各スタジオ内でレッスン前のみ可能です。

○歌謡ヒットダンスご参加について
参加希望の方は、スタジオ前にて整列をお願いいたします。
整列は、13:45~となります。

※内容が変更する場合・代行となる場合もございます。追加や変更がでたら、随時更新いたします。