

【新型コロナウイルス感染拡大防止に関わる、特別編成プログラム】

期間：当面の間

2021.9～更新

スタジオプログラムの時間は、1プログラムあたり、
実施時間を5分短縮(最大45分以内とします)

	月		火		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													9:00
10:00	9:30~9:55 アクティブヨガ 佐々木				9:40~10:05 マットサイエンス 竹内		9:50~10:35 ヨガ 石井		9:35~10:20 ピラティス 衣笠				10:00
11:00	10:10~10:45 ZUMBA 森	10:30~11:00 アクアエクササイズ 田村	10:10~10:45 初級エアロ1 梶木	10:40~11:10 アクアピクス 北条	10:20~10:55 ZUMBA JUN	10:20~10:50 アクアピクス 竹内	10:50~11:35 初級エアロ1 山本	10:00~10:30 アクアピクス 齋藤	10:35~11:10 初級エアロ2 衣笠	10:30~11:00 アクアピクス 坂口	10:30~11:15 ヨガ 佐々木	10:30~11:00 アクアピクス 北条	11:00
12:00	11:05~11:50 ヨガ 広瀬		11:00~11:35 初級エアロ2 梶木		11:10~11:55 ヨガ 平川		11:50~12:35 初級エアロ2 山本		11:25~12:10 からだバランス 坂口		11:40~12:25 初級エアロ2 藤原		12:00
13:00	12:15~13:00 気功太極拳 自主トレ時間		12:50~13:35 初級太極拳 平野 【定員18名】		12:20~13:05 気功太極拳 自主トレ時間								13:00
14:00	14:00~14:45 初級エアロ2 山本	14:00~14:30 アクアピクス 竹内	13:40~14:15 初級エアロ1 足立	13:30~14:00 アクアエクササイズ 石井	14:20~14:45 コアコンディショニング 翔	14:20~14:50 ボールエクササイズ 梶木	13:10~13:55 健康武術太極拳 森口	13:50~14:35 初級エアロ2 北条	12:40~13:25 ハワイアンフラ 角田 【第1週・第3週のみ】		14:00~14:45 燃やせ、脂肪! 藤原		14:00
15:00	15:00~15:35 入門ストリートダンス Mizuki		14:30~15:05 ヨガ ラウラ		15:00~15:35 初級エアロ1 梶木		14:20~15:05 ピラティス 山口		15:00~15:35 リズムコンディショニング 石井		15:00~15:25 入門エアロ 藤原		15:00
16:00	15:50~16:15 入門エアロ 梶木		15:20~16:00 ZUMBA ラウラ				15:30~16:10 ZUMBA ラウラ		15:50~16:25 ZUMBA 山下				16:00
17:00													17:00
18:00									スタジオプログラム				18:00
19:00									・各プログラム24名の定員を設定し、前後左右との間隔をあけます				19:00
20:00	19:30~20:05 ボクシングエクササイズ 佐々木		19:10~19:45 骨盤調整 森		19:10~19:55 ヨガ 京牟礼				プールプログラム				20:00
21:00	20:20~21:05 アクティブヨガ 平川	20:30~21:00 リフレッシュウォーク 佐々木	20:00~20:35 ZUMBA 森		20:10~20:55 燃やせ、脂肪! 坂口	20:30~21:00 アクアエクササイズ 京牟礼	19:40~20:05 入門エアロ 京牟礼	20:30~21:00 アクアピクス 田村	・プログラム時間の短縮や、定員は設けません				21:00
22:00	21:20~21:55 ZUMBA 北条		20:50~21:30 初級エアロ2 北条		21:10~21:55 からだバランス 坂口		20:20~21:05 ソフトヨガ 京牟礼		・一部、再開を見送るプログラムがございます				22:00
23:00							21:20~21:55 初級太極拳 田村 【定員18名】		今後の状況により、内容を変更する可能性もございます				23:00