

# 3月31日(火)~4月5日(日)コロナ対策特別プログラム!

	31日火曜日		1日水曜日		2日木曜日		3日金曜日		4日土曜日		5日日曜日			
	スタジオ ラジオ体操	プール	スタジオ ラジオ体操	プール	スタジオ ラジオ体操	プール	スタジオ ラジオ体操	プール	スタジオ ラジオ体操	プール	スタジオ ラジオ体操	プール		
10:10													10:10	
10:30	みんなの踏み台体操 10:30~11:00 小野	1週目 腕・上半身 2週目 お腹・背中 3週目 お尻・足 4週目 身体全体 5週目 ストレッチ	ルシーダットン		かんたんストレッチ20 10:30~10:50 吉田		ポルトフラ		ストレッチ20 10:30~10:50 加藤		ストレッチ30 10:30~11:00 飯塚		10:30	
11:00				プール利用不可 二十日迄	ヨガ又はピラティス								11:00	
11:30	全身すっきり 11:05~11:25 吉田		10:30~ 高畑智子			11:05~ えみ		對比地 葉子		全身すっきり 11:10~11:40 田村		ハタヨガ 11:30~ 早瀬しのぶ		11:30
12:00		アカアピクス 11:30~12:00 小野	歩いてエアロ 12:00~12:30 小野島			かんたんエアロ 12:00~12:30 小野島								12:00
12:30	初中級エアロ 12:00~ 定翔子	はじめて初級者40分 12:10~12:50 吉田				本極拳 12:00~12:25 健康氣功法 12:30~12:55 福田 智之				ヨガ 12:10~ 野口 礼子				12:30
13:00		がんばれスイム40 (初級) 13:00~13:40 吉田	ピラティス 13:00~ 村田 真規			お腹しめしめ 13:10~13:30 田村				ストレッチ20 12:45~13:05 飯塚				13:00
13:30				プール利用不可 二十日迄	かんたんステップ 14:10~14:40 小野		ヨガ 13:30~ 山根美穂		下半身筋トシ 14:00~14:20 田村		ストレッチ30 13:15~13:45 飯塚		13:30	
14:00		スタート&ターン 14:00~14:30 吉田	お腹しめしめ 14:20~14:40 田村											14:00
14:30	ヨガ 14:10~ 齋藤 洋子		フラダンス 14:45~ 小林 富美子			リラックスヨガ 14:50~ 大屋 理恵				上半身筋トシ 14:40~15:00 田村				14:30
15:00		25m以上 バタフライ40分 15:20~16:00 小野								THE筋トシ 15:00~15:30 田村				15:00
15:30		プライベートレッスン (有料)飯塚 16:10~16:40	THE筋トシ 16:00~16:30 田村							ストレッチ20 15:40~16:00 飯塚				15:30
16:00				プール利用不可 二十日迄									16:00	
16:30														16:30
17:00														17:00
17:30	<b>十分な間隔をあけるため この期間のスタジオレッスンについては 先着10名までとさせていただきます。 ご了承ください。</b>				<b>4月1日(水)~4月20(月)まで プールはタイル張替え工事の為利用できません プール以外は通常通り営業致します。 スタジオレッスンは特別レッスンとなります</b>				<b>3/31(火)~4/5(日)</b> 岩盤浴でレッスン! 月曜 20:00~20:50 ピラティス 福士先生 水曜 20:00~20:50 体幹リンパ 福士先生 土曜の夜は 21:30 チェックアウト 4月の入会キャンペーン 入会金+月会費 80%OFF				17:30	
18:00													18:00	
18:30													18:30	
19:00		クオーキング800 19:00~19:15飯塚											19:00	
19:30	ピラティス 19:50~ 原みちか	おまかせ初級者 19:20~19:50 飯塚	ハタヨガ 茂木 紗耶子 19:20~		バランスコーネ 19:30~ 對比地 葉子				体幹 ピラティス 19:00~ 福士 福飯子				19:30	
20:00		脂肪バイバイ 20:00~20:30 田村					ZUMBA 19:50~ 小林 美代						20:00	
20:30		平泳ぎバタフライ教室 20:40~21:10 田村											20:30	
21:00		1キロフィンスイム 21:20~21:50 田村	ストレッチ30 20:30~21:00 飯塚		ストレッチ30 20:30~21:00 飯塚								21:00	
21:30													21:30	
22:00													22:00	

日曜・祝日は  
19:00  
チェックアウト  
ご協力下さい

**3/31(火)~4/5(日)**  
 岩盤浴でレッスン!  
 月曜 20:00~20:50  
 ピラティス 福士先生  
 水曜 20:00~20:50  
 体幹リンパ 福士先生  
 土曜の夜は  
 21:30  
 チェックアウト

4月の入会キャンペーン  
入会金+月会費  
80%OFF