

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	プール利用不可 二十日迄		プール利用不可 二十日迄		プール利用不可 二十日迄		プール利用不可 二十日迄	11:00					
11:30	全身すっきり 11:05~11:25 吉田				11:05~ えみ				対比地 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 健康気功法 12:30~12:55 福田 智之								ストレッチ20 12:45~13:05 飯塚		ヨガ 12:10~ 野口 礼子			12:30
13:00					お腹しめしめ 13:10~13:30 田村													13:00
13:30		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		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		らくらく筋トシ 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										14:30					
15:00		25m以上 バタフライ40分 15:20~16:00 小野		リラックスヨガ 14:50~ 大屋 理恵									15:00					
15:30													15:30					
16:00		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		THE筋トシ 16:00~16:30 田村								16:00					
16:30													16:30					
17:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p style="color: red; font-weight: bold;">十分な間隔をあげるため 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。</p> </div> <div style="width: 40%; text-align: center;"> <p style="color: red; font-weight: bold;">4月1日(水)~4月20日(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</p> </div> <div style="width: 25%; border: 2px solid yellow; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">3/31(火)~4/5(日)</p> <p style="color: black; font-weight: bold;">岩盤浴でレッスン!</p> <p>月曜 20:00~20:50 ピラティス 福士先生</p> <p>水曜 20:00~20:50 体幹リンパ 福士先生</p> <p style="color: red; font-size: 0.8em;">4月の入会キャンペーン 入会金+月会費 80%OFF</p> </div> </div>											17:00						
17:30													17:30					
18:00													18:00					
18:30													18:30					
19:00		ウォーキング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~		バランスコーテ 19:30~ 対比地 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

土曜の夜は
21:30
チェックアウト