

2020年7月度 タイムスケジュール

※新型コロナウイルス感染拡大防止の為、プログラム変更しております。休講、代行などの情報はHPにて随時ご案内いたします。

	月			水			木		
	シーサイド	サン	プール	シーサイド	サン	プール	シーサイド	サン	プール
10	初めてヨガ30 9:50~10:20 稲 轟	モーニングエアロ30 9:50~10:20 CHIHARU						☆毎週木曜日 ウォーキングサークル 10:30~11:30 7月休講	
11	リトモス30 10:45~11:15 CHIHARU	ヨガ30(初・中級) 10:45~11:15 稲 轟	初めてプール(15)11:00~林	ZUMBA GOLD(30min) 10:30~11:00 竹内	ステップ30(中級) 10:30~11:00 杉 吉	水中シェイプ30 10:30~11:00 塩 見	エアロ30(中級) 10:30~11:00 杉 吉	ストレッチボール30 10:45~11:15 山 本	親子ベビースクール (有料) 11:00~12:30 ¥
12	Group Fight 30 11:30~12:00 山 本	運動教室(有料) 社交ダンス 11:45~12:45 今 田 ¥	初めてクロール30 11:15~11:45 林	ルーシーダットン30 11:20~11:50 竹内	adidas GYM&RUN30 11:30~12:00 山 下	クロール&背泳ぎ30 11:15~11:45 道 久	ZUMBA(30min) 11:30~12:00 藤 澤	ステップ30 11:30~12:00 杉 吉	
13	エアロ30(中級) 13:00~13:30 太 田		シナプ&ストレッチ(15)13:15~		エアロ30 12:10~12:40 竹内	足裏元気30 12:15~12:45 小 川			
14	HIP HOP30 13:45~14:15 太 田	体・シェイプ30 13:45~14:15 小 川	MIZUNO AQUARUN30 13:30~14:00 田 尾	ZUMBA(30min) 13:15~13:45 田 井	Group Blast 30 13:15~13:45 宮 田		DISCO WORLD30 13:15~13:45 竹内	バレトン30 13:00~13:30 MANA	
15	チェアエクササイズ 14:30~15:00 松 本	ビヨンド パワーヨガ30 14:30~15:00 小 川	ジュニア スイミングスクール (有料) 14:45~18:45 ¥	健康体操30 14:15~14:45 塩 見	Group Power 30 14:15~14:45 道 久		エアロ30(中級) 14:10~14:40 竹内	ビヨンド パワーヨガ30 14:15~14:45 矢 野	ジュニア スイミングスクール (有料) 14:45~18:45 ¥
16	☆レッスンについてのご案内☆ ①全て30分で実施いたします ②全レッスンの定員制 1Fシーサイドスタジオ 30名 2Fサンスタジオ 13名 レッスン開始30前から整理券配布 ①シーサイドスタジオは1Fフロント ②サンスタジオは2Fマシンジム			ヨガ30 15:15~15:45 Ai				リトモス30 15:00~15:30 竹内	
17	Jrチアダンス(有料) 17:30~18:30 梶 野 ¥			ジュニアダンス(有料) 17:30~18:30 梶 野 ¥	毎週水曜日 ソフトバレーサークル 19:45~21:30 ジョギングサークル 20:00~21:00			リフレッシュストレッチ30 17:30~18:00 近 藤	
18							☆隔週第1・3木曜日 フットサルサークル 19:30~21:00 7月休講		
19	Group Fight 30 19:30~20:00 近 藤	ハワイアンフラ 30 19:30~20:00 土 田	ビヨンド ミラクルアクア30 19:20~19:50 矢 野	リトモス30 19:30~20:00 竹内	Group Power 30 19:30~20:00 滝 澤	クロール30 19:30~20:00 平 田	ZUMBA 30 19:30~20:00 KEN		
20	ZUMBA(30min) 20:20~20:50 MUKU		クロール&背泳ぎ30 20:00~20:30 林	Group Fight 30 20:20~20:50 山 本	ZUMBA(30min) 20:20~20:50 MUKU		リトモス 30 20:20~20:50 KEN	Group Blast 30 20:30~21:00 矢 野	
21			平泳ぎ30 20:40~21:10 林				ピヨンド パワーヨガ30 21:10~21:40 滝 澤	エンジョイマスターズ30 21:00~21:30	
22		Group Blast 30 21:20~21:50 矢 野		ヨガ30 21:15~21:45 Ai					

※新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、レッスンはすべて定員制でございます。スタジオ利用案内をご確認ください。

7月タイムスケジュール

	金			土			日		
	シーサイド	サン	プール	シーサイド	サン	プール	シーサイド	サン	プール
10				初めてヨガ30 10:00~10:30 稲 轟					
11	エアロ30(中級) 10:30~11:00 太 田	体シェイプ30 10:15~10:45 宮 田	MIZUNO AQUARUN30 10:40~11:10 田 尾	ヨガ30(初・中級) 10:50~11:20 稲 轟	ステップ30(中級) 10:45~11:15 竹内		エアロ30 10:15~10:45 CHIHARU		
12	太極拳30 11:30~12:00 森	バランスボールTR30 11:10~11:40 宮 田	平泳ぎ30 11:20~11:50 道 久	ラテンエクスペ コンサルサ30 11:35~12:05 竹内	運動教室(有料) こども空手 井 上 11:45~12:45 ¥	ジュニア スイミングスクール (有料) 11:00~12:15 ¥	リトモス30 11:10~11:40 CHIHARU		
13	ヨガ30 12:20~12:50 Ai	かんたんバランスボール 12:10~12:40 塩 見		ZUMBA GOLD(30min) 12:20~12:50 竹内				Group Power30 12:15~12:45 近 藤	ファミリープール 利用時間 9:30~17:00
14	Group Fight 30 13:15~13:45 宮 田	バレトン30 13:00~13:30 MANA		ZUMBA(30min) 13:05~13:35 竹内			Group Fight 30 13:00~13:30 宮 田		
15	棒ピクス 14:15~14:45 松 本	Group Power30 14:15~14:45 山 本	ヌードル&水中シェイプ30 13:45~14:15 小 川	エアロ30(初・中級) 13:45~14:15 松 山			エアロ30 14:20~14:50 逢 坂	Group Blast 30 14:00~14:30 宮 田	
16	卓球フリー 15:30~18:30 (4台) フロントで 受付してください ※ラケットについては、 ご自分のものをご ご利用ください。	KOBA☆トレ(20) 15:10~山 本	初めてパタフライ30 14:25~14:55 林	BODY シェイプ30 14:45~15:15 松 山	ジュニア スイミングスクール (有料) 13:30~17:45 ¥		リフレッシュヨガ30 15:15~15:45 逢 坂		
17			ジュニア スイミングスクール (有料) 15:30~18:45 ¥	初めてヨガ30 15:35~16:05 松 山	☆レッスンについてのご案内☆ ①全て30分で実施いたします ②全レッスンの定員制 1Fシーサイドスタジオ 30名 2Fサンスタジオ 13名 感染症拡大防止の為、 ご協力をお願いいたします		卓球フリー 16:30~19:00 (4台) フロントで 受付してください。 ※ラケットについては、 ご自分のものをご利用		スタジオ利用案内 ¥・・・有料 ♡・・・初心者・シニア向け ■初・中級、中級表示は難易度が異なります ■途中入場・途中退場はご遠慮ください。 ■プログラムにつきましては、予め整理券を配布します。 レッスン30分前より、1階シーサイドスタジオはフロント前 2階サンスタジオはトレーニングジムにて、お取りください。 ■プールプログラム・スクール実施時には、自由泳・ 歩行コースを3~5コースに制限させて頂く場合が ございます。 ■担当インストラクター、プログラムは変更になる場合が ございます。予めご了承ください。 ※変更の場合は、フロント前に掲示致します。 ■祝日は、特別プログラムに変更となりますので、 HPまたはフロント前掲示板をご確認ください。
18		リフレッシュストレッチ30 17:30~18:00 山 本							
19				エアロ30(初・中級) 19:00~19:30 竹内					
20	エアロ30 19:30~20:00 渡 邊		MIZUNO AQARUN30 19:20~19:50 道 久	DISCO WORLD30 19:45~20:15 竹内					
21	ZUMBA30 20:15~20:45 渡 邊	Group Power 30 20:15~20:45 矢 野	ワンポイントレッスン30 20:00~20:30 平 田						
22	Group Fight 30 21:00~21:30 滝 澤								

※新型コロナウイルス感染拡大の防止の為に、プログラム変更しております。休講・代行などの情報はHPにて随時ご案内いたします