

2021年6月タイムスケジュール

※新型コロナ感染拡大防止の為、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 ヨガ30 9:50~10:20 稲 露	モーニングエアロ30 9:50~10:20 CHIHARU	運動教室 (有料) 社交ダンス 11:45~12:45 今 田 ¥	番号札不要。 今日1日、笑顔で スタート!!			番号札不要。 楽しくウォーミングUP しませんか?		
11 リトモス30 10:40~11:10 CHIHARU	初めてヨガ30 10:40~11:10 稲 露		ラジオ体操10:10~			ラジオ体操10:10~		
12 Group Fight45 11:30~12:15 山 本	初めてプール(15)11:00~林		ZUMBA GOLD(30min) 10:30~11:00 竹 内	カラダ・うごく30 10:30~11:00 道 久	エンジョイアクア30 10:30~11:00 近 藤	エアロ45(中級) 10:30~11:15 杉 吉	ストレッチプール30 10:45~11:15 山 本	
13 エアロ30(中級) 13:00~13:30 太 田	ダンベル体操30 13:00~13:30 山 下		ビヨンド ボディメイクヨガ40 11:20~12:00 小 川	ステップ40 11:20~12:00 竹 内	クロール30 11:15~11:45 近 藤	ZUMBA(45min) 11:30~12:15 藤 澤	ステップ40 11:35~12:15 杉 吉	親子ベビースクール (有料) 11:00~12:30 ¥
14 ダンスエアロ30 13:45~14:15 太 田	体・シェイプ30 13:45~14:15 小 川		エアロ40 12:20~13:00 竹 内	足裏元氣30 12:20~12:50 小 川		バレトン45 12:30~13:15 MANA		
15 チアエクササイズ30 14:30~15:00 松 本	ビヨンド パワーヨガ45 14:30~15:15 小 川		ZUMBA(45min) 13:15~14:00 田 井	adidas GYM&RUN30 13:15~13:45 山 下		DISCO WORLD30 13:30~14:00 竹 内		
16 Jrチアダンス(有料) 16:30~18:30 梶 野 ¥	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 山 本		エアロ45(中級) 14:15~15:00 竹 内	ビヨンド パワーヨガ45 14:15~15:00 矢 野	ジュニア スイミングスクール (有料) 14:45~18:45 ¥
17 リフレッシュストレッチ30 17:30~18:00 北原	ヨガ45 15:15~16:00 Ai		☆全定員制☆ 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分前から整理券配布 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	ジュニア スイミングスクール (有料) 15:30~18:45 ¥	リトモス45 15:15~16:00 竹 内	Group Blast45 15:15~16:00 矢 野	ジュニアダンス(有料) 16:15~18:15 CHIHARU ¥
18 Group Fight 30 19:15~19:45 北 原	ハワイアンフラ 45 19:30~20:15 土 田		毎週水曜日 ソフトバレーサークル 19:45~21:30 諫間中学校体育館 ジョギングサークル 20:00~21:00	ZUMBA(30min) 19:30~20:00 平 田		クロール30 19:30~20:00 平 田	ZUMBA(30min) 19:30~20:00 KEN	リフレッシュストレッチ30 17:30~18:00 敷 内
19 ZUMBA(45min) 20:30~21:15 MUKU	クロール&背泳ぎ30 20:00~20:30 林		リトモス45 19:30~20:15 竹 内	Group Fight 45 20:30~21:15 山 本	ZUMBA(30min) 20:30~21:00 MUKU	リトモス45 20:15~21:00 KEN	ファンクショナルシェイプ 30 20:30~21:00 敷 内	エンジョイマスターZ45 21:00~21:45
20 Group Blast 45 21:30~22:15 矢 野	平泳ぎ30 20:40~21:10 林		ヨガ30 21:30~22:00 Ai	Group Power 30 21:30~22:00 滝 澤			ビヨンド パワーヨガ30 21:20~21:50 滝 澤	
21 Group Blast 45 21:30~22:15 矢 野	Group Blast 45 21:30~22:15 矢 野							

※新型コロナ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。