



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HPIにて随時ご案内いたします。

月								
水			木			金		
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 薺	10 モーニングエアロ30 9:50~10:20 CHIHARU		10 ラジオ体操10:10~	番号札不要。 今日1日、笑顔で スタート!!		10 ラジオ体操10:10~	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	11 初めてヨガ30 10:40~11:10 稲 薺	初めてプール(15) 11:00~林	11 ZUMBA GOLD(30min) 10:30~11:00 竹 内	11 カラダ・うごく30 10:30~11:00 道 久	11 エンジョイアクア30 10:30~11:00 近 藤	11 エアロ45(中級) 10:30~11:15 杉 吉	11 ストレッチポール30 10:45~11:15 山 本	
12 Group Fight45 11:30~12:15 山 本	12 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	12 ビヨンド ボディメイクヨガ40 11:20~12:00 小 川	12 ステップ40 11:20~12:00 竹 内	12 クロール30 11:15~11:45 近 藤	12 ZUMBA(45min) 11:30~12:15 藤 澤	12 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 ￥
13 エアロ30(中級) 13:00~13:30 太 田	13 ダンベル体操30 13:00~13:30 山 下		13 エアロ40 12:20~13:00 竹 内	13 足裏元気30 12:20~12:50 小 川		13 バレトン45 12:30~13:15 MANA		
14 ダンスエアロ30 13:45~14:15 太 田	14 体・シェイプ30 13:45~14:15 小 川		14 ZUMBA(45min) 13:15~14:00 田 井	14 adidas GYM&RUN30 13:15~13:45 山 下		14 DISCO WORLD30 13:30~14:00 竹 内		
15 チェアエクササイズ30 14:30~15:00 松 本	15 ビヨンド パワーヨガ45 14:30~15:15 小 川		15 健康体操30 14:15~14:45 塩 見	15 Group Power 30 14:15~14:45 山 本		15 エアロ45(中級) 14:15~15:00 竹 内	15 ビヨンド パワーヨガ45 14:15~15:00 矢 野	
16 Jrチアダンス(有料) 16:30~18:30 梶 野 ￥	16 リフレッシュストレッチ30 17:30~18:00 北原	16 ジュニア スイミングスクール (有料) 14:45~18:45 ￥ 	16 ☆全定員制☆ 1Fシーサイドスタジオ 30名 2Fサンススタジオ 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サンススタジオは2Fマシンジム	16 ジュニア スイミングスクール (有料) 15:30~18:45 ￥	16 ジュニアダンス(有料) 16:15~18:15 CHIHARU ￥	16 リトモス45 15:15~16:00 竹 内	16 Group Blast45 15:15~16:00 矢 野	16 ジュニア スイミングスクール (有料) 14:45~18:45 ￥
17			17 毎週水曜日 ソフトバレーサークル 19:45~21:30 詫間中学校体育館 ジョギングサークル 20:00~21:00		17 ☆お知らせ☆ フットサルサークルは しばらくの間お休み させていただきます。	17		
18			18			18		
19			19			19		
20 Group Fight 30 19:15~19:45 北 原	20 ハワイアンフラ 45 19:30~20:15 土 田	20 ビヨンド ミラクルアクア30 19:20~19:50 矢 野	20 リトモス45 19:30~20:15 竹 内	20 クロール30 19:30~20:00 平 田	20 ZUMBA(30min) 19:30~20:00 KEN	20		
21 ZUMBA(45min) 20:30~21:15 MUKU		21 クロール&背泳ぎ30 20:00~20:30 林	21 Group Fight 45 20:30~21:15 山 本	21 ZUMBA(30min) 20:30~21:00 MUKU	21 リトモス45 20:15~21:00 KEN	21 ファンクショナルシェイプ 30 20:30~21:00 藪 内		
22		22 平泳ぎ30 20:40~21:10 林	22 ヨガ30 21:30~22:00 Ai	22 Group Power 30 21:30~22:00 滝 澤		22 ビヨンド パワーヨガ30 21:20~21:50 滝 澤	22 エンジョイマスターズ45 21:00~21:45	

※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。