

2021年9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 轟	10 モーニングエアロ30 9:50~10:20 CHIHARU		ラジオ体操10:10~	番号札不要。 今日1日、笑顔で スタート!!		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 轟	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	ミラクルアクア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	ステップ40 11:20~12:00 (定員20名)	腰痛予防体操 11:20~11:50 道久	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 ¥
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		エアロ40 12:20~13:00 竹 内	足裏元気30 12:20~12:50 小 川		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		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		
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		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	
16		16 ジュニア スイミングスクール (有料) 14:45~18:45 ¥	ヨガ45 15:15~16:00 Ai		16 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	16 ジュニア スイミングスクール (有料) 14:45~18:45 ¥
17 Jrチアダンス(有料) 16:30~18:30 梶 野 ¥			17 ☆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マシジム			ジュニアダンス(有料) 16:15~18:15 CHIHARU ¥		
18	18 リフレッシュストレッチ30 17:30~18:00 北原 ¥			18 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			18 リフレッシュストレッチ30 17:30~18:00 藪 内	
19						19 ☆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。		
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	リトモス45 19:30~20:15 竹 内		20 クロール30 19:30~20:00 平 田	ZUMBA(30min) 19:30~20:00 KEN		
21 ZUMBA(45min) 20:30~21:15 MUKU		21 クロール&背泳ぎ30 20:00~20:30 林				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 藪 内	
22 Group Blast 45 21:30~22:15 矢 野 (定員20名)		22 平泳ぎ30 20:40~21:10 林	Group Fight 45 20:30~21:15 山 本	ZUMBA(30min) 20:30~21:00 MUKU				22 エンジョイマスターズ45 21:00~21:45
			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	

※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。

9月タイムスケジュール

※タイムスケジュールは変更がある場合がございますので、HPなどでご確認ください

	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	ラジオ体操 10:10~	番号札不要。 今日1日、笑顔で スタート!!	ウォーキングサークルは 夏季期間休講です。	ヨガ45 10:00~10:45 稲 霧					
11	太極拳45 10:30~11:15 森	体・シェイプ30 10:45~11:15 塩 見	MIZUNO AQUARUN30 10:30~11:00 田尾	ステップ45(中級) 11:00~11:45 竹内 (定員20名)			エアロ45(初中級) 10:10~10:55 CHI HARU		
12	エアロ45(中級) 11:30~12:15 太 田	バランスボール30 11:35~12:05 塩 見	ワンポイントレッスン30 11:15~11:45 矢 島	ラテンエクスペレス コンサルサ30 12:00~12:30 竹内			リトモス45 11:10~11:55 CHI HARU		
13	ヨガ30 12:30~13:00 Ai	ゆっくりステップ運動30 12:30~13:00 道 久		ZUMBA(45min) 12:45~13:30 竹内			Group Power45 12:10~12:55 滝 澤		
14	Group Fight 30 13:30~14:00 北 原	バレトン45 13:15~14:00 MANA	ヌードル&水中シェイプ30 13:45~14:15 小 川	エアロ45(中級) 13:45~14:30 松 山			Group Fight45 13:15~14:00 滝 澤		
15	棒ピクス45 14:15~15:00 松 本	Group Power45 14:20~15:05 北 原	初めてバタフライ30 14:25~14:55 林	BODY シェイプ30 14:45~15:15 松 山			Group Blast45 14:15~15:00 矢 野 (定員20名)		
16	卓球フリー 15:30~18:30 (6台) フロントで 受付してください (15:00~受付開始) ※ラケットについては ご自分のものを 利用頂く事をお勧めします	KOBA☆トレ(20) 15:20~山 本	ジュニア スイミングスクール (有料) 15:30~18:45	初めてヨガ45 15:30~16:15 松 山			リフレッシュヨガ45 15:15~16:00 逢 坂		
17							卓球フリー 16:30~18:30 (6台) フロントで 受付してください。 (16:00~受付開始) ※ラケットについては ご自分のものを 利用頂く事をお勧めします		
18		リフレッシュストレッチ30 17:30~18:00 山 本							
19									
20	リトモス30 19:30~20:00 渡 邊		ジョグ&シェイプ30 19:20~19:50 道 久	エアロ30(初中級) 19:00~19:30 竹内					
21	ZUMBA(45min) 20:15~21:00 渡 邊	Group Power 45 20:15~21:00 矢 野	ワンポイントレッスン30 20:00~20:30 平 田	ZUMBA(30min) 19:45~20:15 竹内					
22	Group Fight 30 21:15~21:45 滝 澤						ストレッチポール30 20:30~21:00 山 下		スペシャルマスターズ45 20:30~21:15



ファミリープール
利用時間
9:30~16:45

※ファミリープール
のみのご利用の方は
17:00までに
ご退館ください。

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上がります
- 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、自由遊泳・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、フロント前に掲示を致します。
- 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。

※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