



2021年1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 霧	10 モーニングエアロ30 9:50~10:20 CHIHARU		ラジオ体操10:10~ 篠 原	番号札不要。 今日1日、笑顔で スタート!!		ラジオ体操10:10~ 田 尾	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 霧	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	水中シェイプ30 10:30~11:00 塩 見	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	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	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 ¥
13 エアロ30(中級) 13:00~13:30 太 田	バランスボール30 13:00~13:30 塩 見		エアロ40 12:20~13:00 竹 内	足裏元気30 12:20~12:50 小 川		からだリフレッシュ30 12:30~13:00 藤 澤	バレトン45 12:30~13:15 MANA	
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	MIZUNO AQUARUN30 13:30~14:00 田 尾	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 14:30~15:00 松 本	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 ☆レッスンについてのご案内☆ 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		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		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		ジュニア スイミングスクール (有料) 14:45~18:45 ¥
18 Jrチアダンス(有料) 17:30~18:30 梶 野 ¥	リフレッシュストレッチ30 18:15~18:45 北 原		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 詫間中学校体育館 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 藪 内		
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	ハワイアンフラ 45 19:30~20:15 土 田	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		クロール30 19:30~20:00 平 田	ZUMBA(45min) 19:30~20:15 KEN		
21 ZUMBA(45min) 20:30~21:15 MUKU		クロール&背泳ぎ30 20:00~20:30 林	Group Fight 45 20:30~21:15 山 本	ZUMBA(30min) 20:30~21:00 MUKU		リトモス 30 20:30~21:00 KEN	Group Blast 30 20:30~21:00 矢 野	
22	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	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。

1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などをご確認ください

	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~ 谷川	番号札不要。 今日1日、笑顔で スタート!!	☆毎週金曜日に変更 ウォーキングサークル 10:30~11:30						
11	エアロ45(中級) 10:30~11:15 太田	バランスボール30 10:45~11:15 塩見	水中シェイプ30 10:30~11:00 田尾	ヨガ45 10:15~11:00 稲 穂	ステップ45(中級) 10:30~11:15 竹内		エアロ40 10:15~10:55 CHI HARU		
12	太極拳45 11:30~12:15 森	体シェイプ30 11:35~12:05 塩見	ワンポイントレッスン30 11:15~11:45 矢島	ラテンエクサプレス コンサルサ30 11:30~12:00 竹内	ジュニア スイミングスクール (有料) 11:00~12:15		リトモス45 11:15~12:00 CHI HARU		
13	ヨガ30 12:30~13:00 Ai	ゆっくりステップ運動30 12:20~12:50 道久	踏み台昇降運動を ベースに心肺機能 向上や下半身の トレーニングをいれ ていきます	ZUMBA(30min) 12:15~12:45 竹内	運動教室(有料) こども空手 井上 11:45~12:45			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	ZUMBA(30min) 13:00~13:30 竹内			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	エアロ45(中級) 13:45~14:30 松山			エアロ30 14:20~14:50 逢坂	Group Blast45 14:15~15:00 矢野	
16		KOBA★トレ(20) 15:20~山本		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			
17	卓球フリー 15:30~18:30 (6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 利用頂く事をお勧めします		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					
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		MIZUNO AQUARUN30 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ス45 20:30~21:15			



ファミリープール
利用時間
9:30~17:00

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あがります
- 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