

☆2022年7月～9月タイムスケジュール

※新型コロナ感染や体調不良、インストラクターの諸事情で、急速プログラム変更・休講する場合がございます。予めご了承ください。

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
		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?	
10 ヨガ60 10:00～11:00 稲 蠶	脳活体操 10:10～ 体・シェイプ30 10:30～11:00 小 川			ラジオ体操 10:10～		ラジオ体操10:10～		
11 はじめてエアロ30 11:15～11:45 CHIHARU		初めてプール30 11:00～11:30 田 尾	ZUMBA GOLD(30min) 10:30～11:00 竹 内	体・シェイプ30 10:30～11:00 塩 見	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	ダンベル体操30 10:45～11:15 山 本	
12 リトモス45 12:00～12:45 CHIHARU	運動教室(有料) 社交ダンス 11:45～12:45 今 田		ステップ40 11:20～12:00 竹 内 (定員20名)	腰痛予防体操30 11:15～11:45 塩 見	クロール30 11:15～11:45 近 藤	ZUMBA GOLD(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				エアロ40 12:20～13:00 竹 内			パレト45 12:30～13:15 MANA	
14 ダンスエアロ30 13:45～14:15 太 田	adidas GYM&RUN30 13:45～14:15 山 下	2.5Kg 2.5Kg	ZUMBA (45min) 13:15～14:00 藤 澤	肩腰ウェープリング30 13:30～14:00 山 下	おすすめプログラム 【肩腰ウェープリング30】 ウェープリングを使い 肩から腰まわりの筋肉を ほぐすプログラム。 肩こり、腰痛の方にも おすすめです。	DISCO WORLD30 13:30～14:00 竹 内		運動教室(有料) 膝・腰機能改善 スクール 11:00～12:00
15 チェアエクササイズ30 14:30～15:00 松 本				健康体操 30 14:15～14:45 塩 見		Group Power 30 14:15～14:45 滝 澤	エアロ45(中級) 14:15～15:00 竹 内	
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		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 Centergy45 15:10～15:55 藤 崎	ジュニア スイミングスクール (有料) 14:45～18:45
17 運動教室(有料) Jrチアダンス 16:30～18:30 梶 野				★プログラム定員数★ 1Fシーサイドスタジオ 最大定員 35名 ※混雑が予想される 定 マークのクラスのみ フロントにてチケットを配布します。 2Fサンスタジオ 全レッスン チケット制 15名 マシンジムにてチケットを配布します。			ジュニアダンス(有料) 16:30～18:30 CHIHARU	
18	リフレッシュストレッチ30 17:30～18:00 北 原	ピヨンド ミラクルアクア30 19:20～19:50 矢 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								
20 ハワイアンフラ 45 19:30～20:15 土 田	Group Power 30 19:30～20:00 北 原		リトモス45 19:15～20:00 竹 内		クロール30 19:30～20:00 平 田	ZUMBA(30min) 19:30～20:00 KEN	ファンクショナルシェイプ 30 19:30～20:00 藪 内	
21 ZUMBA(45min) 20:30～21:15 MUKU	Group Centergy 45 20:30～21:15 藤 崎		Group Fight 45 20:15～21:00 滝 澤	ZUMBA(30min) 20:15～20:45 MUKU		リトモス45 20:15～21:00 KEN	骨格リセットエクササイズ30 20:20～20:50 滝 澤	水中シェイプ30 20:20～20:50 矢 野
22 Group Blast 30 21:30～22:00 矢 野(定員20名)			ヨガ30 21:15～21:45 Ai				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45 21:00～21:45

※35名を超えた場合、チケット配布制に変更する事もあります。