

2022年8月 タイムスケジュール (改訂版)

※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
10	ヨガ60 10:00~11:00 稲 霧	脳活体操 10:10~ 体・シェイプ30 10:30~11:00 小 川	番号札不要。 今日1日、笑顔で スタート!!	ラジオ体操 10:10~	ラジオ体操 10:10~	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	はじめてエアロ30 11:15~11:45 CHIHARU	運動教室 (有料) 成人スイミング 11:00~12:00 矢 島	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	親子ベビースクール (有料) 11:00~12:30
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	
13	エアロ30(中級) 13:00~13:30 太 田		エアロ40 12:20~13:00 竹 内			バレトン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	ZUMBA (45min) 13:15~14:00 藤 澤	肩腰ウェープリング30 13:30~14:00 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		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	Group Blast30 14:20~14:50 藤 崎	
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				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			リフレッシュストレッチ30 17:30~18:00 藪 内	
19				ジョギングサークル 20:00~21:00				
20	ハワイアンフラ 45 19:30~20:15 土 田	ピヨンド ミラクルアクア30 19:20~19:50 矢 野	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。