

# お盆特別編成プログラムタイムテーブル

	8月10日(日)	8月11日(月)	8月12日(火)	8月13日(水)	8月14日(木)	8月15日(金)	8月16日(土)
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
9:00							
10:00		やさしいバランスボール 9:40~10:00 中井		ストレッチボール 9:40~10:00 西村		ウェーブストレッチ 9:40~10:00 西村	
30		ふみふみ青竹 10:15~10:35 中井	かんたん ウォーキング 10:20~10:50 片岡	ここから体操② 10:15~10:45 西村	健康水中体操 10:20~10:50 西村	ここから体操① 10:15~10:45 谷	ストレッチボール 10:15~10:45 大森
11:00	らくらくエアロ 10:30~11:15 市川	たのしいエアロ 10:45~11:30 笹原	かんたん フィットネスフラ 11:00~11:45 市川		ボール コンディショニング 10:30~11:15 片岡	楽しくスイム 11:00~11:30 西村	らくらくエアロ 10:15~11:00 猿木
30							覚えよう背泳ぎ 10:15~10:45 片岡
12:00	やせやせエアロ 11:30~12:30 市川	すっきりストレッチ 11:40~12:10 中井	かんたんアクア 12:15~12:45 MACHIKO		やさしいエアロ & ストレッチ 11:30~12:15 谷	よくばりエアロ 11:00~12:00 笹原	ワンポイント 10:50~11:20 片岡
30							マサラ・パングラ 11:00~11:30 猿木
13:00							マサラ・パングラ 11:00~11:30 猿木
30							マサラ・パングラ 11:00~11:30 猿木
14:00		よくばりエアロ 13:00~14:00 太田ち			何でもアドバイス 12:30~13:15 西村	かんたんステップ 12:30~13:00 谷	ZUMBA 11:40~12:10 猿木
15:00	きれいなになるヨガ 14:00~15:00 下岡	レベルアップ太極拳 (入門・24・42・48式) 14:15~15:15 刀根	たのしいエアロ 13:00~13:45 宮下	かんたんステップ 12:30~13:00 谷	かんたんステップ 12:30~13:00 谷	元気になるヨガ (ヴァーム体感 レッスン) 14:00~15:00 小藪	ワンポイント 12:30~13:00 清水
30							かんたんステップ 12:30~13:00 谷
16:00							かんたんステップ 12:30~13:00 谷
18:00							かんたんステップ 12:30~13:00 谷
30							かんたんステップ 12:30~13:00 谷
19:00		リラックスヨガ 18:30~19:15 谷					かんたんステップ 12:30~13:00 谷
30							かんたんステップ 12:30~13:00 谷
20:00		たのしいエアロ 19:30~20:15 筒井	スイム1200 19:15~20:15 里美	やせやせエアロ 19:15~20:15 藤原			かんたんステップ 12:30~13:00 谷
30							かんたんステップ 12:30~13:00 谷
21:00		ボール コンディショニング 20:30~21:15 筒井	かんたんアクア 20:30~21:00 里美	ボール DE ピラティス 20:30~21:15 藤原			かんたんステップ 12:30~13:00 谷
22:00							かんたんステップ 12:30~13:00 谷

※   はイベントレッスン。(HE・NA・SS利用可)