


お盆特別編成プログラムタイムテーブル

	8月8日(日)	8月9日(祝)	8月10日(火)		8月11日(水)		8月12日(木)		8月13日(金)		8月14日(土)		8月15日(日)
	スタジオ	スタジオ	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	プール	スタジオ	プール	スタジオ
9:00													
30													
10:00				アクア45									
30				9:45~10:30 猿木					フィットネスフラ	がんばれスイム	エアロ45		
11:00		エアロ45 難易度★★ 11:00~11:45 太田ち	ヨガ60				エアロ45		市川	片岡	猿木	初・中級スイム	
30			11:00~12:00 下岡				11:00~11:45 太田ち			何でもアドバイス		10:30~11:15 片岡	
12:00		エアロ45 難易度★★★★ 12:00~12:45 太田ち			ヨガ45			アクア45		11:10~12:10 清水	ポール コンディショニング	猿木	アクア45
30					12:15~13:00 谷			12:15~13:00 太田ち			12:15~13:00 筒井		11:30~12:15 片岡
13:00							エアロ45						
30					何でもアドバイス		13:00~13:45 奥田						
14:00	ヨガ60		エアロ45										
30	14:00~15:00 阿部		14:15~15:00 笹原		西村					ヨガ60			
15:00						ピラティス60				14:00~15:00 小藪			
30						14:00~15:00 下岡							ヨガ60
16:00													14:00~15:00 阿部
18:00													
30													
19:00			ヨガ45				ヨガ45						
30			18:45~19:30 阿部		中・上級スイム		18:45~19:30 小藪						
20:00					19:15~20:00 片岡	エアロ45							
30						19:30~20:15 大田や							
21:00													

 ← 【どちらか1回のみ参加可能レッスン】

・どちらか1本のみ参加可能レッスンについては、『エアロビクス』のどちらか1本のみ参加可能となります。(両方の参加はできません！)

・スタジオレッスンに参加される方は、必ずフロントにて参加受付を行ってください。尚、受付されていない場合は、参加できませんので予めご了承下さい。【プールレッスンは受付なし】

・レッスン開始前の会話は控えて下さい。レッスン中の掛け声等はお止め下さい。プールレッスンについては会員様同士の距離を十分に取りご参加お願い致します。