## 緊急事態宣言発令時(タイムテーブル) 2021年 8月27日~

	月曜	<b>2</b> 8	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
0	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	プール	第1・3	第2・4
)														
	パランスボール体操		シナプソロジー& ストレッチポール		チビボール体操				チビボール体操					
,	9:30~10:00	シナブソロジー&	9:25~9:55	アクア45	930~10:00				9:30~10:00					
ַ	中井	水中ウォーキング <b>9:50~10:20</b>	西村	P9P45	片岡			シナプソロジー& 水中ウォーキング	片岡					
	青竹ふみ	9.50~10.20 片岡	ココから体操	9:45~10:30				10:00~10:30	フィットネスフラ		エアロ45			
1	10:15~10:35 中井		10:10~10:40 西村	猿木				西村	21914222		17040	初・中級スイム		
)	777	マスタースイム (上級)	2113	ベビースイミング		マスタースイム (中級B)		ベビースイミング	10:15~11:00		10:15~11:00			
		<del></del>				,	エアロ45	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	市川		養木	10:30~11:15	エアロ45 難易度★★	
D		1030~11:30	∃ガ60	10:45~11:30		10:30~11:30		10:45~11:30		マスタースイム				
		- 片岡				西村	11:00~11:45 太田ち			(中級名)		アクア45	11:00~11:45 太田ち	
0		アクア30	11:00~12:00							4445 4005		4470 4015		_
	ŀ	11:45~12:15 MACHIKO	下間			1				11:15~12:15 清水		11:30~12:15 猿木	エアロ45 難場度★★★★	
0				マスタースイム (初級)	ヨガ45			アクア45			ポール コンディショニング		12:00~12:45	
											201103200		太田ち	
0				12:00~13:00 片岡	12:15~13:00 谷	-		12:15~13:00 太田ち			12:15~13:00 簡井			
	エアロ45			71 (4)	-		エアロ45	<b>~</b>	ェアロ30		PE 2T			
0	13:00~13:45			何でもアドパイス			13:00~13:45		13:15~13:45					
ľ	太田ち						奥田	1	佐野					
0				13:15~14:00 西村										<u> </u>
					ピラティス60				ヨガ60					<b>#60</b>
10		何でもアドバイス	エアロ45		E371 X60	パラエティースイム		何でもアドバイス	3000	がんぱれスイム (初級の方でも参加可)			32	160
		14:15~15:00	14:15~15:00		14/00~15/00	14:15~15:00		14:15~15:00	14/00~15/00	14:15~15:00			14:00	~15:00
0		清水	笹原		下岡	片岡	√ 内容の詳細は右下 ` にてご確認下さい。	清水	小薮	片岡				部
0														
0						1	l	l			, , v=	 	# 5) T-	ノンンノゲの土を中で
0_	Т				T	1	T	T		T	-	ティースイム	*シューアス	イミング時間常
0			ヨガ45				ヨガ45				• 1週目	バタフライ	無湯 日	曜日~金曜日
	エアロ45	アクア45	18:45~19:30	中・上級スイム	エアロ45	アクア30	1845~1930	初・中級スイム	<b>パランス</b> コーディネーション	アクア30	• 2週目	背泳ぎ		·····································
0	19:00~19:45	1900~19:45	阿部	1 <b>9:00~</b> 19:45	1900~1945	<b>19:20~</b> 19:50	小藪	19:00~19:45		19:20~19:50	• 3週目	亚泳考	15.18	-11.30
0	奥田	里美		片岡	大田や	佐野		武田	19:00~19:45 筒井	佐野			毎週	土曜日
									Pay I		• 4週目	クロール	13:00	~17 : 45
											• 5週目	お楽しみ		

← 【どちらか1回のみ参加可能レッスン】

・【スタジオプログラム】の最大定員は16名(受付は先着順)(受付は本人のみ可)

■レッスン参加について■

・週1本のみ参加可能レッスンについては、『月曜日もしくは木曜日』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!)

←【週1本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(日曜日)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!)