

# スタジオ特別プログラム 8月～

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00～	<b>定員 12名</b>			木曜日のおはよう体操は お休みとさせていただきます。		<b>定員 12名</b>	<b>定員 12名</b>
9:15～						健康体操 9:30～10:15	ストレッチ& コンディショニング 9:30～10:15
9:30～							
9:45～							
10:00～						<b>定員 8名</b>	<b>定員 8名</b>
10:15～	おはよう体操						
10:30～						<b>定員 8名</b>	<b>定員 8名</b>
10:45～	<b>定員 8名</b>	<b>定員 12名</b>	<b>定員 12名</b>	<b>定員 12名</b>	<b>定員 8名</b>	ファットバーナー 10:45～11:30	ステップ 10:45～11:30
11:00～	ファットバーナー 11:00～11:45	ジャイロキネシス 11:00～11:45	ピラティス& ストレッチ 11:00～11:45	骨盤調整ストレッチ 11:00～11:45	ジョグエアロ 11:00～11:45		
11:15～							
11:30～							
11:45～							
12:00～		<b>定員 12名</b>	<b>定員 8名</b>	<b>定員 8名</b>	<b>定員 12名</b>		
12:15～		ヴァイヤサヨガ 12:15～13:00	ファットバーナー 12:15～13:00	踏み台昇降EX 12:15～13:00	バランスアップ 12:15～12:45		
12:30～							
12:45～	<b>定員 12名</b>						
13:00～	ジャズストレッチ 13:00～13:45					<b>定員 8名</b>	
13:15～							
13:30～						ローインパクト 13:30～14:15	
13:45～		<b>定員 12名</b>	<b>定員 12名</b>	<b>定員 12名</b>	<b>定員 12名</b>		
14:00～	<b>定員 12名</b>	ストレッチ 14:00～14:30	リラックスヨガ 14:00～14:45	ストレッチ 14:00～14:30	ストレッチ 14:00～14:30		
14:15～	太極拳 14:20～15:05					<b>定員 12名</b>	
14:30～							
14:45～						ストレッチ 14:45～15:30	
15:00～							
15:15～				<b>定員 8名</b>	<b>定員 8名</b>		
15:30～				フラダンス 15:30～16:15	ベリーフィット 15:30～16:15		
15:45～							
16:00～							
17:45～	<b>定員 8名</b>	<b>定員 12名</b>	<b>定員 8名</b>	<b>定員 12名</b>	<b>定員 8名</b>		
18:00～	ローインパクト 18:00～18:45	初級ヨガ 18:00～18:45	ローインパクト 18:00～18:45	ストレッチ& コンディショニング 18:00～18:45	リズムミックス 18:00～18:45		
18:15～							
18:30～							
18:45～							
19:00～	<b>定員 12名</b>	<b>定員 8名</b>	<b>定員 12名</b>	<b>定員 8名</b>			
19:15～	初級ヨガ 19:15～20:00	ベーシックステップ 19:15～20:00	筋肉体操 19:15～20:00	ベーシックステップ 19:15～20:00			
19:30～							
19:45～							
20:00～							
20:15～							
20:30～							
20:45～							
21:00～							
21:15～							

**新型コロナウイルス感染拡大防止の為、すべてのプログラムを最大45分間、  
して実施致します。**  
**※各プログラム定員数が異なりますので、プログラム表をご確認ください。**

- ※ 通常プログラムと開始・終了時間が異なりますのでご注意ください。
- ※ 水分を必ずご持参ください。

# プール特別プログラム 8月～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
13:00			13:00～13:40 アクアファイト		13:00～13:40 初級アクア
30				13:30～14:15 ワンポイント	
14:00	14:00～14:30 ウォーキングプラス				
30					
15:00					
30		15:30～16:15 ワンポイント			
16:00					
30					
17:00					
30					

**変更**

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、すべてのプログラムを最大45分間として実施致します。

プログラム名	内 容	強度／難易度
<b>ウォーキングプラス</b> 30分 <b>全面使用</b>	ウォーキングに筋コンディショニングをプラスしたクラスです いろいろな歩き方を習得して筋力アップも目指します	マイペースで ご参加頂けます
<b>初級アクア</b> 40分 <b>全面使用</b>	水中で行うエアロビクスと筋コンディショニングクラスです アクアエクササイズの基本を習得します	初級者向け
<b>アクアファイト</b> 40分 <b>全面使用</b>	初級アクアに慣れてきた方にお勧めのクラスです 水の特性を活かして楽しく体を動かします	中・上級者向け
<b>ワンポイント</b> 45分 <b>1レーン使用</b>	希望の泳法に合わせてワンポイントアドバイスをします 初心者の方もご参加お待ちしております	どなたでも ご参加頂けます

# スタジオ特別プログラム 10月～

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00~							
9:15~						定員12名	定員12名
9:30~						健康体操	ストレッチ&コンディショニング
9:45~						9:30~10:15	9:30~10:15
10:00~	定員12名						
10:15~	おはよう体操						
10:30~						定員8名	定員8名
10:45~	定員8名	定員8名	定員12名	定員12名	定員8名	ファットバーナー	ステップ
11:00~	ファットバーナー	ローインパクト	ピラティス&ストレッチ	骨盤調整ストレッチ	ジョグエアロ		
11:15~	11:00~11:45	11:00~11:45	11:00~11:45	11:00~11:45	11:00~11:45	10:45~11:30	10:45~11:30
11:30~							
11:45~							
12:00~		定員12名	定員8名	定員8名	定員12名		
12:15~		ヴィンヤサヨガ	ファットバーナー	踏み台昇降EX	バランスアップ		
12:30~		12:15~13:00	12:15~13:00	12:15~13:00	12:15~12:45		
12:45~	定員12名						
13:00~	ジャズストレッチ						
13:15~	13:00~13:45					定員8名	
13:30~						ローインパクト	
13:45~		定員12名	定員12名	定員12名	定員12名	13:30~14:15	
14:00~	定員12名	ストレッチ	リラクソヨガ	ストレッチ	ストレッチ		
14:15~	太極拳	14:00~14:30	14:00~14:45	14:00~14:30	14:00~14:30		
14:30~	14:20~15:05					定員12名	定員12名
14:45~						ストレッチ	ストレッチ
15:00~						14:45~15:30	14:45~15:15
15:15~				定員8名	定員8名		変更
15:30~				フラダンス	ベリーフィット		
15:45~				15:30~16:15	15:30~16:15		
16:00~							

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、すべてのプログラムを最大45分間として実施致します。  
 ※各プログラム定員数が異なりますので、プログラム表をご確認ください。

17:45~	定員8名	定員12名	定員8名	定員12名	定員8名		
18:00~	ファットバーナー	初級ヨガ	ローインパクト	ストレッチ&コンディショニング	リズムミックス		
18:15~	18:00~18:45	18:00~18:45	18:00~18:45	18:00~18:45	18:00~18:45		
18:30~							
18:45~	変更						
19:00~	定員12名	定員8名	定員12名	定員8名			
19:15~	バランスアップ	ベーシックステップ	筋肉体操	ベーシックステップ			
19:30~	19:15~20:00	19:15~20:00	19:15~20:00	19:15~20:00			
19:45~							
20:00~	変更		変更				
20:15~							
20:30~							
20:45~							
21:00~							
21:15~							

- ※ 通常プログラムと開始・終了時間が異なりますのでご注意ください。
- ※ 水分を必ずご持参ください。

## プール特別プログラム 10月～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
13:00			13:00～13:40		13:00～13:40
30			アクアファイト	13:30～14:15	初級アクア
14:00	14:00～14:30			ワンポイント	
30	ウォーキングプラス				
15:00					
30					
16:00					
30					
17:00		17:00～17:45			
30		ワンポイント			
18:00					
30	<b>変更</b>				

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、すべてのプログラムを最大45分間として実施致します。

プログラム名	内 容	強度／難易度
<b>ウォーキングプラス</b> 30分 <b>全面使用</b>	ウォーキングに筋コンディショニングをプラスしたクラスです いろいろな歩き方を習得して筋力アップも目指します	マイペースで ご参加頂けます
<b>初級アクア</b> 40分 <b>全面使用</b>	水中で行うエアロビクスと筋コンディショニングクラスです アクアエクササイズの基本を習得します	初級者向け
<b>アクアファイト</b> 40分 <b>全面使用</b>	初級アクアに慣れてきた方にお勧めのクラスです 水の特性を活かして楽しく体を動かします	中・上級者向け
<b>ワンポイント</b> 45分 <b>1レーン使用</b>	希望の泳法に合わせてワンポイントアドバイスをします 初心者の方もご参加お待ちしております	どなたでも ご参加頂けます