

時間	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	時間	通替わり(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	スタジオ				
9:30														9:30	【10日】	
10:00		9:45~10:35 <b>BODY</b> 吉田		あす楽 9:45~10:00 柿平	9:45~10:15 コンディショニング ストレッチ 浜崎		9:45~10:30 セルフ コンディショニング 熊澤		9:45~10:05 いきいき朝活 松本					10:00	A キックボクシング 岡本	
11:00	10:40~11:10 平泳ぎ スタッフ 11:10~11:40 バタフライ スタッフ	10:45~11:15 ラテンエアロ マリアン	10:15~11:00 アクアダンス 安間	10:10~11:00 ピラティス 守屋	10:15~11:00 初級アクア 鈴木	10:25~11:10 バレトン 浜崎	10:15~11:00 かんたん アクアダンス 柴崎	10:40~11:20 ボールエクササイズ 熊澤	10:15~10:45 初級アクア 植松	10:15~11:00 チャレンジエアロ 松本			10:15~11:00 パワーヨガ 杉本	10:15~11:00 HIP HOP MIHO	B ZUMBA 青島	
12:00		11:25~12:10 ZUMBA® マリアン	11:05~11:50 週替わり スタッフ	11:10~11:55 アドバンスエアロ 守屋	11:10~11:40 4泳法 スタッフ	11:20~12:05 かんたんエアロ 浜崎	11:05~11:50 週替わり スタッフ	11:30~12:15 <b>DANCE</b> AYA	10:50~11:35 4泳法 スタッフ	11:10~11:40 かんたんステップ 伊藤	10時~13時 ジュニアレッスンの為 プールのご利用が できません。		11:10~11:55 チャレンジエアロ 櫻井	11:15~12:00 週替わりA	11:00	A 新春イベントを 開催します！ スケジュールは 別紙をご覧ください。
13:00		12:20~13:05 リラックスヨガ 平野		12:05~12:55 セルフ コンディショニング 熊澤		12:15~13:05 有料カルチャー ピラティス 守屋		12:20~13:20 有料カルチャー ジャズダンス AYA		11:50~12:50 ボディー コーディネーション 伊藤				12:05~13:05 (9日開催) 有料カルチャー ボディー コンディショニング 熊澤	12:00	B
14:00	13:15~14:15 マスターズ スタッフ	13:30~14:15 ベーシックステップ 松本	13:15~14:00 4泳法 スタッフ	13:05~13:35 Let's Jump 柿平	13:30~14:00 初級アクア 松本 奈美	13:15~14:00 ZUMBA® 櫻井	13:15~14:15 マスターズ スタッフ	13:30~14:15 バレトン 祐子	13:00~13:30 入門アクア 沼野	13:00~13:45 かんたんエアロ 梅原		13:20~14:10 ピラティス 安間	13:30~14:15 週替わりB	13:00	A ベーシックステップ 松本奈美	
15:00		14:25~15:10 骨盤整えヨガ 名瀬		14:00~15:25 リラックスヨガ 植松	14:10~14:40 初級4泳法 スタッフ	14:10~14:55 リラックスヨガ 美優		14:25~14:55 かんたんステップ 祐子	13:40~14:10 初級4泳法 スタッフ	13:55~14:45 リラックスヨガ 沼野		14:20~15:05 <b>BOX</b> 植松		14:00	B リラックスヨガ 沼野	
16:00		15:20~16:00 ボールエクササイズ 熊澤		15:35~15:55 ボクシングシェイプ 櫻井		15:05~15:35 かんたんエアロ 植松		15:05~15:55 骨盤調整 岡本		14:55~15:40 ZUMBA® 植松			15:00			
18:15	15:00~18:00はスイミングレッスンの為、プールをご利用いただけません。												16:00			
18:30	静岡県のコロナウイルス警戒レベルの変動により、スケジュールや定員を変更する場合がございます。												18:15			
19:00	18:30 WORKOUT 19:00~19:15		19:00~19:30 かんたんステップ 村松		19:00~19:45 パワーヨガ 杉本		19:00~19:45 <b>PUMP</b> 草野		19:00~19:45 ZUMBA® 青島	18:30~19:00 かんたんエアロ 新保		19:10~19:55 ZUMBA® 新保	19:00			
20:00	19:30~20:15 ZUMBA® 植松		19:40~20:25 リラックスヨガ 村松 久美		20:00~20:45 <b>BOX</b> 植松		20:00~20:45 アドバンスエアロ 小野田		20:00~20:30 Let's Jump 柿平				20:00	週替わり(プール)		
21:00	20:30~21:30 リラックスヨガ 植松		20:35~21:20 ZUMBA® 櫻井	20:30~21:00 4泳法 スタッフ		21:00~21:30 かんたんエアロ 植松		21:00~21:45 <b>DANCE</b> 田村	20:45~21:30 リラックスヨガ 平野				21:00	火曜日 第1 バタフライ 第2 背泳ぎ 第3 平泳ぎ 第4 クロール		
22:00			21:30~22:00 <b>BOX</b> 櫻井						21:45~22:00 18min WORKOUT				21:00	木曜日 第1 クロール 第2 平泳ぎ 第3 背泳ぎ 第4 バタフライ		
トレーニングジム・プール 22時30分終了 23時00分チェックアウト														22:00	ジョギング 毎週火曜日 6キロ(定員10名) 19:00~20:00 吉田	

全レッスン  
定員  
**30名**  
(1月末まで)  
安全確保の為、引き続きご協力を  
よろしくお願い致します。