

# 2020年3月 特別プログラムスケジュール

■…スタジオ ■…プール ■…無料プログラム

Time	25日(水)		26日(木)		27日(金)		28日(土)		29日(日)		30日(月)		31日(火)		Time
	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	
10:30															
11:00			11:00 - 11:30 3B体操 (副田)	11:00 - 11:30 アクアビクス (沖島)	11:00 - 11:30 ベーシックエアロ (安田)	11:00 - 11:30 スイム トレーニング	11:00 - 11:30 コアトレ (麻植)	11:00 - 11:30 基礎クラス (城山)	11:00 - 11:30 クリパルヨガ (河村)	11:00 - 11:15 アクアシェイプ	11:00 - 11:30 代謝アップ エクササイズ	11:00 - 11:30 平泳ぎ初中級 (山中)	11:00 - 11:30 健美操 (沖島)	11:00 - 11:30 バタフライ初中級 (田中)	11:00
12:00			12:00 - 12:30 ボディバランス (SAMI)		12:00 - 12:30 ヨガ (安田)	12:00 - 12:30 フィンスイム (有隅)	12:00 - 12:30 ユニバーサル ヨガアース (麻植)	12:00 - 12:30 クロール初中級 (城山)		12:00 - 12:30 バタフライ初級 (城山)	12:00 - 12:30 リラヨガ (川井田)	12:00 - 12:30 バタフライ中上級 (山中)	12:00 - 12:30 ピラティス (田上)	12:00 - 12:30 背泳ぎ初中級 (田中)	12:00
13:00			13:00 - 13:30 Jazz 基礎 (SAMI)	13:00 - 13:30 バタフライ初 中級	13:00 - 13:30 健身気功体操 入門 (陳)	13:00 - 13:30 平泳ぎ初中級 (荒川)	13:00 - 13:30 バランスボール		13:00 - 13:30 リズムシェイプ		13:00 - 13:30 エンジョイ フラ	13:00 - 13:30 クロール初級 (荒川)	13:00 - 13:30 ポルドブラ (田上)	13:00 - 13:30 平泳ぎ中上級 (田中)	13:00
14:00			14:00 - 14:30 古典ハタヨガ (kanayo)	14:00 - 14:30 クロール中上級 (城山)	14:00 - 14:30 正宗太極拳 (伝統太極拳) (陳)	14:00 - 14:30 マスターズ チャレンジ	14:00 - 14:30 エアロ入門		14:00 - 14:30 ストレッチ		14:00 - 14:30 リズムシェイプ	14:00 - 14:30 背泳ぎ初中級 (荒川)	14:00 - 14:30 ベーシックステップ (安田) ※先着19名まで	14:00 - 14:15 アクアシェイプ	14:00
15:00	定休日														15:00
16:00															16:00
17:00															17:00
18:00					16:15 - 18:40 やまうら 体操クラブ 開催の為、スタジオ を利用致します。										18:00
19:00			19:00 - 19:30 バランスボール (EMI)	19:00 - 19:30 平泳ぎ初中級 (城山)	19:00 - 19:30 ソフトステップ (SAMI)	19:00 - 19:30 基礎クラス (山中)					19:00 - 19:30 はじめてヨガ	19:00 - 19:15 アクアシェイプ	19:00 - 19:30 パワーヨガ (河村)	19:00 - 19:30 バタフライ初中級 (山中)	19:00
20:00			20:00 - 20:30 夜ヨガ (kanayo)	20:00 - 20:30 マスターズ チャレンジ	20:00 - 20:30 ボディバランス (SAMI)	20:00 - 20:30 クロール初中級 (山中)					20:00 - 20:30 エアロ入門		20:00 - 20:30 リズムシェイプ	20:00 - 20:30 背泳ぎ中上級 (山中)	20:00
21:00															21:00

トレーニング終了は、平日22:00 土・日21:00となります。