

Studio Program Time Schedule

2021 年 1 月 ~



五所川原

	MON 月曜日	TUE 火曜日	WED 水曜日	THU 木曜日	FRI 金曜日	SAT 土曜日	SUN 日曜日
	Studio スタジオ/ショートプログラム	Studio スタジオ/ショートプログラム	Studio スタジオ/ショートプログラム	Studio スタジオ/ショートプログラム	Studio スタジオ/ショートプログラム	Studio スタジオ/ショートプログラム	Studio スタジオ/ショートプログラム
10:00							
10:30							
11:00	11:00~11:40 工藤 エアロ初級	10:45~11:30 小倉 パワフルヨガ	11:10~11:40 三潟 マット エクササイズ	11:10~11:50 阿保 マットエクササイズ	11:00~11:45 小倉 ステップ入門	11:00~11:45 工藤 エアロ入門 + マットエクササイズ	休館日
11:30							
12:00	12:10~12:50 三潟 マットエクササイズ	12:00~12:30 小倉 エアロ入門	12:10~12:50 三潟 バーベルパンプ	12:20~13:00 工藤 エアロ初級	12:15~13:00 小倉 パワフルヨガ		
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30						14:10~15:00 キッズリズムダンス	
15:00							
15:30						15:30~16:20 キッズダンス	
18:00							
18:30							
19:00	19:00~19:45 三潟 バーベルパンプ		19:00~19:45 工藤 エアロ初級	18:50~19:30 小倉 ステップ入門	19:00~19:45 阿保 シェイプサーキット		
19:30							
20:00				20:00~20:30 小倉 リフレッシュヨガ			
20:30							
21:00							

コロナウイルス感染防止対策としまして、密集防止・クラス間の十分な換気時間の確保が必要となりますので、定員の設置・クラス時間短縮・クラス減少の措置を行います。会員の皆様には大変ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解、ご協力をお願い致します。尚、今後の状況に応じて通常タイムテーブルに変更致します。

Pool Program Time Schedule

2021

1

年 月



五所川原

	MON 月曜日 Pool 水泳教室/アクアプログラム	TUE 火曜日 Pool 水泳教室/アクアプログラム	WED 水曜日 Pool 水泳教室/アクアプログラム	THU 木曜日 Pool 水泳教室/アクアプログラム	FRI 金曜日 Pool 水泳教室/アクアプログラム	SAT 土曜日 Pool 水泳教室/アクアプログラム	SUN 日曜日 Pool 水泳教室/アクアプログラム
10:00							
10:30							
11:00	11:00~12:00 初級 相馬 中級 原田 上級 田中	11:00~11:45 アクアウォーキング	11:00~11:45 田中 アクアウォーキング	11:00~12:00 山形 初めてバタフライ	11:00~12:00 初級 田中 中級 蒔田 上級 原田	11:00~12:00 原田 上級	休館日
11:30		11:50~12:20 FUNクラス 内容は別紙にてご案内します	11:45~12:30 田中 初級45	12:00~12:45 原田 アクアウォーキング	12:00~12:45 原田 アクアウォーキング	12:00~12:30 工藤 アクアピクス	
12:00	12:00~12:30 工藤 アクアピクス	12:20~12:50 FUNクラス 内容は別紙にてご案内します				12:30~13:00 田中 初級30	
12:30							
13:00							
13:30			13:15~14:15 原田 中・上級				
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
18:00	フリースイミング利用時間 月・水~金10:00~16:00 18:30~21:00 土11:00~14:00 18:30~21:00 火10:00~21:00 終日利用可能						
18:30							
19:00	19:00~20:00 蒔田 上級		19:00~20:00 三潟 中級	19:00~20:00 阿保 初級			
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							