

10月28日(土)~30日(月) ハロウィンタイムスケジュール



10月28日(土)

10月29日(日)

10月30日(月)

10	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
	10:10~10:25 モーニングストレッチ15		
11	10:30~11:20 エアロ50 安田千草		10:15~11:15 ジュニアスイミングスクール 【登録制】
12	11:30~12:30 ヨガ60 鬼頭直子		11:30~12:15 エンジョイマスターズ45 山本広志
13	12:40~13:20 エアロ40 鬼頭直子		12:20~13:10 ミットアクア50 安田千草
14	13:30~14:15 ZUMBA(45min) 安田千草 ~ドレスコードはハロウィンカラーで~	13:45~14:15 カラダ・うごく30 穂園雄高	
15	14:30~15:30 ボディシェイプ60 清瀬康代	14:25~14:40 カラダ・つくる15 穂園	
		14:50~15:35 パレトン45 吉井	ジュニアスイミングスクール準備 15:15~15:30
16	15:45~16:45 バランスコーディネーション60 清瀬康代	16:00~16:15 adidasGYM&RUN15 小林	15:30~16:30 幼児クラス 自由遊泳(2コース)歩行コース(1コース) ご利用いただけます。
17	17:00~18:20 空手スクール		16:30~17:30 幼児・小学生クラス 自由遊泳(1コース)歩行コース(1コース) ご利用いただけます。
18			17:30~18:30 小学生・中学生クラス 自由遊泳(1コース)歩行コース(1コース) ご利用いただけます。
19	18:55~19:55 バランスコーディネーション60 清瀬康代		18:30~20:00 選手クラス 自由遊泳(1コース)歩行コース(1コース) ご利用いただけます。
20		20:00~21:00 ピラティススクール 内藤一美	
21	20:10~21:10 ラテンエアロ60 清瀬康代 ~ドレスコードはハロウィンカラーで~		20:10~20:40 クロール30/背泳ぎ30 児島丈一郎
			21:25~21:55 平泳ぎ30/バタフライ30 児島丈一郎
22	21:20~22:20 Group Fight60 穂園雄高		

10	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
11			10:15~11:05 親子ベビースクール 【登録制】
12	11:00~12:15 エアロマニア75 内藤一美		11:25~12:15 乳幼児スクール 【登録制】
13	12:30~13:10 骨格リセットエクササイズ40 清瀬康代	12:25~13:25 ピラティススクール 内藤一美	
14	13:40~14:20 ステップ40 内藤一美		
15	14:35~15:05 カラダ・うごく30 穂園雄高		15:00~15:45 エンジョイマスターズ45 【登録制】 山本広志
16	15:20~16:20 Group Power60 小林真帆		
17	16:30~17:15 Group Fight45 小林真帆		
18	17:20~18:40 空手スクール		
19			

※~ドレスコードはハロウィンカラーで~
オレンジ、黒、紫などハロウィンを連想させるウェアを皆さんで着用し一緒に盛り上がりましょう!
※~仮装で盛り上がりましょう~
ハットや眼鏡、羽だけでもOK!! かぼちゃ、ミニオン、スパイダーなどの仮装大歓迎です!!
(数に限りはございますが、仮装用品の貸し出しも無料でご用意しています。)

※📷 レッスン前に皆さんで写真撮影会をしたいと思います。ご参加される方はレッスン開始5分前
スタジオにお越しください! 撮影した写真は後日販売いたします。1枚150円(税抜き)です。

定 ...定員制プログラム be ...ビヨンドプログラム
■ ...全ての方に安心してご参加いただけます。
¥ ...有料プログラム

※プールプログラム・スクール実施時には、自由遊泳・歩行コースを2~4コースに制限させていただきます。
※担当インストラクターは変更になる場合がございます。予めご了承ください。

10	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
	10:10~10:25 モーニングストレッチ15		
11	10:40~11:20 ボディメイクヨガ40 岡田雅子 ~ドレスコードはハロウィンカラーで~	10:30~11:30 機能改善クラス60 内藤一美	11:15~12:15 成人スイミングスクール 【登録制】
12	11:40~12:10 エアロ30 深澤裕子 ~仮装で盛り上がりましょう~	11:40~12:00 ファンダメンタルピラティス20 内藤	
13	12:20~13:10 エアロ50 深澤裕子 ~仮装で盛り上がりましょう~	12:20~12:40 ストレッチポール20 柳生	12:30~13:00 アクア30 岡田雅子
14	13:20~14:20 ヨガ60 松井由紀子	13:20~13:35 adidasGYM&RUN15 柳生	13:15~13:45 平泳ぎ30/バタフライ30 山本広志
		13:50~14:10 おなかシェイプ20 柳生	14:00~14:45 エンジョイマスターズ45 【登録制】 上田翔太
15	14:30~15:30 ヒップホップ60 鬼頭直子	14:30~15:00 ステップ30 吉井 ~ドレスコードはハロウィンカラーで~	ジュニアスイミングスクール準備
16	15:40~16:25 パレトン45 吉井		15:30~16:30 幼児クラス 自由遊泳(2コース)歩行コース(1コース) ご利用いただけます。
17			16:30~17:30 幼児・小学生クラス 自由遊泳(1コース)歩行コース(1コース) ご利用いただけます。
18	17:20~18:20 選手クラストレーニング		17:30~18:30 小学生・中学生クラス 自由遊泳(1コース)歩行コース(1コース) ご利用いただけます。
19			18:30~20:00 選手クラス 自由遊泳(1コース)歩行コース(1コース) ご利用いただけます。
20	19:20~20:05 Group Fight45 松本みゆき	19:10~20:10 ヨガ60 吉井	
21	20:20~21:05 リトモス45 松本みゆき ~仮装で盛り上がりましょう~	20:20~20:50 エアロ30 安田千草	20:45~21:15 クロール30/背泳ぎ30 上田翔太
22	21:20~22:20 Group Power60 勝間佳江	21:00~21:40 骨格リセットエクササイズ40 安田千草	21:25~21:55 平泳ぎ30/バタフライ30 上田翔太
		21:50~22:10 ストレッチポール20 樋口拓弥	



本誌に掲載の情報は、変更になる場合があります。ご了承ください。