

# スポック富士見 スタジオ・プールタイムスケジュール 2020年8月

2020年7月21日更新

月	火			水			木			金			土			日						
	アリーナ	マルチ	プール	アリーナ	マルチ	プール	アリーナ	マルチ	プール	アリーナ	マルチ	プール	アリーナ	マルチ	プール	アリーナ	マルチ	プール				
9:00																						
9:30		9:20~9:50 ボディバンプ バーチャル		9:20~9:35 CX WORX				9:20~9:50 ボディバンプ バーチャル			9:20~9:35 CX WORX											
10:00	10:00~10:30 はじめてエアロ 東 洋介	10:10~10:40 ボディバランス バーチャル	10:00~10:45 スイミングスクール ベビー	10:00~10:45 入門太極拳 深川 裕子	10:00~10:30 ボディバランス バーチャル	10:00~10:45 スイミングスクール 親子	10:00~10:45 モーニングヨガ 高田 紗弥佳	10:10~10:40 SH' BAM バーチャル	10:00~10:45 スイミングスクール ベビー	10:00~10:30 ハタヨガ 磯邊 桂子	10:00~10:30 ボディバランス バーチャル	10:00~10:45 スイミングスクール 親子	10:00~10:20 体操ホップ 幼児	9:30~10:20		9:30~10:30 スイミングスクール キンダー	9:00~10:45 ストレッチ エリア	9:20~9:50 ボディバンプ バーチャル	9:30~10:30 スイミングスクール キンダー			
10:30														10:30~11:20 体操ステップ 学童低	9:00~12:30 ストレッチ エリア	10:30~11:30 スイミングスクール キッズ・ジュニア		10:10~10:40 ボディバランス バーチャル	10:30~11:30 スイミングスクール キンダー			
11:00	10:50~11:35 シェイプアップヨガ 高田 紗弥佳	11:00~11:30 SH' BAM バーチャル	11:15~12:00 水中運動 鈴木 智美	11:10~11:40 ZUMBA サチコ	10:50~11:20 ボディバンプ バーチャル	11:00~11:45 ウォーキング 森田 香名子	11:10~11:40 ボディバンプ30 山内 彩莉	11:00~11:30 ボディバランス バーチャル	11:00~11:45 4泳法初級 鈴木 智美	10:50~11:20 初級ラテンエアロ 磯邊 桂子	10:50~11:20 ボディバンプ バーチャル	11:15~12:00 ウォーキング 中島 陽子	11:30~12:20 体操ジャンプ 学童高		11:45~12:30 スイミングスクール ベビー・親子	11:00~11:45 パレト 山田 杏樹	11:00~11:30 ボディコンバット バーチャル	11:50~12:05 CX WORX	11:00~11:30 スイミングスクール キッズ・ジュニア			
11:30																						
12:00	12:00~12:30 Shaka dance 大坪	11:50~12:20 ボディコンバット バーチャル	12:15~13:00 中上級スイム 飯尾 諒	12:00~12:30 初級ステップ 東 洋介	12:20~12:50 ボディコンバット バーチャル	12:00~12:30 アクアビクス 中島 陽子	12:00~12:45 腰痛ストレッチ 大坪 宏央	12:30~13:00 ボディコンバット バーチャル	12:00~12:30 モビ/ウォーキング スタッフ	11:40~12:10 バランスボール 佐藤 宏幸	11:45~12:00 CX WORX	12:15~13:00 ウォーキング 中島 陽子	11:30~12:20 体操ジャンプ 学童高		11:45~12:30 スイミングスクール ベビー・親子	12:15~12:45 ボディバンプ30 山内 彩莉	12:30~13:00 SH' BAM バーチャル	12:15~13:00 4泳法初中上級 飯尾 諒	12:15~12:45 ボディバンプ30 山内 彩莉	12:30~13:00 SH' BAM バーチャル	12:15~13:00 4泳法初中上級 飯尾 諒	
12:30																						
13:00	12:50~13:20 ボディバンプ30 佐藤 宏幸	12:40~13:10 ボディバランス バーチャル	13:30~13:45 CX WORX	12:50~13:35 整えるヨガ 岩井 智子	13:10~13:40 SH' BAM バーチャル		13:05~13:50 バレエエクササイズ 吉本 渚	13:20~13:35 CX WORX		12:30~13:00 ストレッチボール 山内 彩莉	13:10~13:40 SH' BAM バーチャル		13:00~16:00 ストレッチ エリア	12:40~13:10 ボディバランス バーチャル	13:00~13:45 4泳法初中上級 飯尾 諒	13:30~14:00 SH' BAM バーチャル	14:00~15:00 スイミングスクール キンダー	13:00~17:30 ストレッチ エリア	13:00~13:45 4泳法初中上級 飯尾 諒	13:00~13:45 4泳法初中上級 飯尾 諒		
13:30																						
14:00																						
14:30																						
15:00																						
15:30	15:20~16:10 体操ホップ 幼児		15:20~16:20 スイミングスクール キンダー	13:45~18:30 ストレッチ エリア		15:20~16:20 スイミングスクール キンダー	15:20~16:10 体操ホップ 幼児	15:20~16:20 スイミングスクール キンダー	15:20~16:20 スイミングスクール キンダー	15:20~16:10 バランスボール 山内 彩莉	15:20~16:10 SH' BAM バーチャル	15:20~16:20 スイミングスクール キンダー	15:20~16:00 スイミングスクール キンダー	14:20~14:50 ボディバンプ バーチャル	15:00~16:00 スイミングスクール キッズ・ジュニア	14:00~15:00 スイミングスクール キンダー	14:20~14:50 ボディバンプ バーチャル	15:00~16:00 スイミングスクール キッズ・ジュニア	14:00~15:00 スイミングスクール キンダー	14:20~14:50 ボディバンプ バーチャル	15:00~16:00 スイミングスクール キッズ・ジュニア	
16:00	16:20~17:10 体操ステップ 学童低		16:20~17:20 スイミングスクール キッズ			16:20~17:20 スイミングスクール キッズ	16:20~17:10 体操ステップ 学童低	16:20~17:20 スイミングスクール キッズ	16:20~17:20 スイミングスクール キッズ	16:30~17:00 ストレッチ エリア	16:30~17:00 SH' BAM バーチャル	16:20~17:20 スイミングスクール キッズ	16:20~17:00 スイミングスクール キッズ	15:10~15:40 ボディコンバット バーチャル	16:00~17:00 スイミングスクール キッズ・ジュニア	16:00~17:00 スイミングスクール キッズ・ジュニア	16:30~17:00 SH' BAM バーチャル	16:30~17:00 ボディバランス バーチャル	16:00~17:00 スイミングスクール キッズ・ジュニア	16:30~17:00 ボディバランス バーチャル	16:30~17:00 ボディバランス バーチャル	
16:30																						
17:00	17:20~18:10 体操ジャンプ 学童高	17:30~17:45 CX WORX	17:20~18:20 スイミングスクール ジュニア		17:20~17:50 ボディバンプ バーチャル	17:20~18:20 スイミングスクール ジュニア	17:20~18:10 体操ジャンプ 学童高	17:20~18:20 スイミングスクール ジュニア	17:20~18:20 スイミングスクール ジュニア	17:20~17:50 ボディコンバット バーチャル	17:20~18:20 ボディコンバット バーチャル	17:20~18:20 スイミングスクール ジュニア	17:20~18:20 スイミングスクール ジュニア	16:30~17:00 ZUMBA サチコ	17:10~17:40 ボディコンバット バーチャル	16:00~17:00 スイミングスクール キッズ・ジュニア	17:45~18:30 ボディバランス45 住澤 徹哉	17:20~17:35 CX WORX	17:20~18:20 スイミングスクール ジュニア	17:45~18:30 ボディバランス45 住澤 徹哉	17:20~17:35 CX WORX	17:20~17:35 CX WORX
17:30																						
18:00	18:10~18:40 ボディバランス バーチャル	18:20~19:30 スイミング スクール 育成・選手 (1.2コース使用)			18:10~18:40 ボディバランス バーチャル					18:10~18:40 SH' BAM バーチャル	18:20~18:35 CX WORX											
18:30																						
19:00	19:00~19:45 ピラティス 小川 晶子	19:00~19:30 ボディコンバット バーチャル		19:00~19:45 パレティス 山田 杏樹	19:00~19:30 ボディコンバット バーチャル	19:30~20:15 中上級スイム 飯尾 諒	18:50~19:20 ボディバンプ30 佐藤 宏幸	19:00~19:30 SH' BAM バーチャル	18:50~19:20 脂肪燃焼ヨガ 岩井 智子	19:00~19:45 ボディバンプ バーチャル	19:50~20:05 CX WORX											
19:30																						
20:00		19:50~20:20 SH' BAM バーチャル					19:40~20:10 ボディコンバット30 住澤 徹哉	19:50~20:20 ボディバランス バーチャル														
20:30																						
21:00																						

休館日

※ご参加いただいた方の間隔を十分に確保するため定員制とさせていただきます。(アリーナ30名 マルチスタジオ8名)  
 ※マスク着用の上レッスンにご参加ください。  
 ※状況により月の途中で変更する場合がありますので予めご了承くださいませ。