## 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

ſ			112					木			金			1 0 7 8			2020年/月21日更新			
ļ	月	711 4	火		711 -1	<u>水</u>	- ·	711 -		→	711 -		→ ,,	711 4	<u>±</u>		711 -	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	1
9:00																<del>1</del>				9:00
0.20			9:20~9:50			9:20~9:35 CX WORX			9:20~9:50			9:20~9:35 CX WORX						9:20~9:50		9:30
9:30			ボディパンプ バーチャル			OX WOLD			ボディパンプ バーチャル			OA WOLO		9:30~10:20		9:30~10:30	9:00~10:45	ボディパンプ バーチャル	9:30~10:30	
10:00		10.00 10.00	, , , , , , ,			10.00 10.00			. , , , , , ,		10.00 10.00	1000 1000		体操ホップ		スイミングスクール	ストレッチ エリア	, , , , , , ,	スイミングスクール	10:00
		10:00~10:30 はじめてエアロ		10:00~10:45	10:00~10:45	10:00~10:30 ボディバランス	10:00~10:45	10:00~10:45	10:10~10:40	10:00~10:45	10:00~10:30 ハタヨガ	10:00~10:30 ボディバランス	10:00~10:45	幼児		キンダー	±97	10:10~10:40	キンダー	
10:30		東 洋介	ボディバランス バーチャル	スイミングスクール ベビー	入門太極拳 深川 裕子	バーチャル	スイミングスクール親子	モーニングヨガ 高田 紗弥佳	SH' BAM バーチャル	スイミングスクール ベビー	磯邊 桂子	バーチャル	スイミングスクール親子	10:30~11:20	9:00~12:30		,	ボディバランス バーチャル		10:30
		10.50 11.05			冰川電子	10.50 ~ 11.20	初了	同山 杉が庄	1		10:50~11:20	10:50~11:20	**元丁	体操ステップ	ストレッチ	10:30~11:30			10:30~11:30	
11:00		10:50~11:35 シェイプアップヨガ	11:00~11:30	1		ボディパンプ	11:00~11:45		11:00~11:30	11:00~11:45	初級ラテンエアロ	ボディパンプ			エリア	スイミングスクール	11:00~11:45	11:00~11:30	スイミングスクール	11:00
11.20		高田 紗弥佳	SH' BAM バーチャル	11:15~12:00	11:10~11:40 ZUMBA	バーチャル	ウォーキング	11:10~11:40 ボディパンプ30	ボディバランス バーチャル	4泳法初級	磯邊 桂子	バーチャル	11:15~12:00	学童低		キッズ・ジュニア	バレトン	ボディコンバット バーチャル	キッズ・ジュニア	11.20
11.30		[2] El (15.33) (E.		水中運動	サチコ	11:45~12:00	森田 香名子	山内 彩莉	11:50~12:05	鈴木 智美	11:40~12:10	11:45~12:00	ウォーキング	11:30~12:20			山田 杏樹	11:50~12:05		11.30
12:00		12:00~12:30	11:50~12:20	鈴木 智美	12:00~12:30	CX WORX	10.00 10.20		CX WORX	12:00~12:30	バランスボール 佐藤 宏幸	CX WORX	中島 陽子	体操ジャンプ		11:45~12:30		CX WORX		12:00
		Shaka dance	ボディコンバット バーチャル	10.15 10.00	初級ステップ		12:00~12:30 アクアビクス	12:00~12:45		モビバンウォーキング	佐際 広辛		10.15 10.00	学童高		スイミングスクール	12:15~12:45		10.15 10.00	
12:30		大坪		12:15~13:00 中上級スイム	東 洋介	12:20~12:50 ボディコンバット	中島 陽子	腰痛ストレッチ 大坪 奈央	12:30~13:00	スタッフ	12:30~13:00	12:20~12:50 ボディコンバット	12:15~13:00 4泳法初中上級			ベビー・親子	ボディパンプ30	12:30~13:00	12:15~13:00 4泳法初中上級	12:30
		12:50~13:20	12:40~13:10 ボディバランス	飯尾 諒	1050 1005	バーチャル		八叶东人	ボディコンバット バーチャル	60	ストレッチポール 山内 彩莉	バーチャル	中森あさみ		12:40~13:10 ボディバランス		山内 彩莉	SH' BAM バーチャル	飯尾諒	
13:00	<i>I</i> —	ボディパンプ30	バーチャル	BATE BIT	12:50~13:35 整えるヨガ			13:05~13:50			四内 杉利		1 ## 050-7		バーチャル	13:00~13:45		71-7-770	MAPS DI	13:00
40.00	<b>1</b> /\	佐藤 宏幸	13:30~13:45		岩井 智子	13:10~13:40 SH' BAM		バレエエクササイズ	13:20~13:35 CX WORX			13:10~13:40 SH' BAM				4泳法初中上級				40.00
13:30	1 1 1		CX WORX		47 61	バーチャル		吉本 渚	O/C IT OT O		13:30~14:15	バーチャル			13:30~14:00 SH' BAM	飯尾 諒				13:30
14:00				1 1							コンテントメント				バーチャル					14:00
											宰務 せい子			13:00~16:00		14:00~15:00				
14:30	A_L													ストレッチ	14:20~14:50 ボディパンプ	スイミングスクール				14:30
	館													エリア	バーチャル	キンダー				
15:00	以口															15:00~16:00	13:00~17:30			15:00
45.00		15:20~16:10		15.0010.00			15:20~16:20	15:20~16:10	ı	15:0016:00			15:0010:00		15:10~15:40 ボディコンバット	スイミングスクール	ストレッチ エリア			45.00
15.50		体操ホップ		15:20~16:20				体操ホップ		15:20~16:20			15:20~16:20		バーチャル	-				13.30
16:00		幼児		スイミングスクール	13:45~18:30		スイミングスクール	幼児		スイミングスクール			スイミングスクール		16:00~16:15	キッズ・ジュニア				16:00
		293.70		キンダー	ストレッチ		キンダー	29770		キンダー	14:30~18:30		キンダー		CX WORX	16:00~17:00				
16:30		16:20~17:10		16:20~17:20	エリア		16:20~17:20	16:20~17:10		16:20~17:20	ストレッチ		16:20~17:20	16:30~17:00		スイミングスクール		16:30~17:00		16:30
	_	体操ステップ		スイミングスクール			スイミングスクール	体操ステップ		スイミングスクール	エリア		スイミングスクール	ZUMBA サチコ		キッズ・ジュニア		ボディバランス		
17:00		学童低		キッズ			キッズ	学童低	i	キッズ			キッズ		17.1017.10		1			17:00
17:30		17:20~18:10	17:30~17:45	17:20~18:20		17:20~17:50	17:20~18:20	17:20~18:10		17:20~18:20		17:20~17:50	17:20~18:20		17:10~17:40 ボディコンバット			17:20~17:35 CX WORX		17:30
		体操ジャンプ	CX WORX			ボディパンプ バーチャル		体操ジャンプ	17:30~18:00 ボディコンバット			ボディコンバット バーチャル			バーチャル					
18:00		学童高		スイミングスクール			スイミングスクール	学童高	バーチャル	スイミングスクール			スイミングスクール		18:00~18:30		17:45~18:30	18:00~18:30		18:00
		, 포마	18:10~18:40	ジュニア		18:10~18:40	ジュニア	, 王四	18:20~18:35	ジュニア		18:10~18:40	ジュニア		ボディバランス		ボディバランス45 住澤 徹哉	ボディパンプ		
18:30			ボディバランス バーチャル	18:20~19:30		ボディバランス バーチャル			CX WORX			SH' BAM バーチャル	18:20~19:30		バーチャル		工/学 1队队	バーチャル		18:30
				スイミング				18:50~19:20	1				スイミング		18:50~19:20	-	18:50~19:20	18:50~19:20		L
19:00		19:00~19:45	19:00~19:30 ボディコンバット	スクール 育成・選手	19:00~19:45	19:00~19:30		ボディパンプ30 佐藤 宏幸	19:00~19:30 SH' BAM		19:00~19:45	19:00~19:30 ボディパンプ	スクール 育成・選手		ボディパンプバーチャル		ボディコンバット30 住澤 徹哉	SH' BAM パーチャル		19:00
19:30		ピラティス	ボティコンパットバーチャル	(1. 2コース使用)	バレティス	ボディコンバット バーチャル		佐際 広辛	SH BAM パーチャル		脂肪燃焼ヨガ	ホティバンフ パーチャル	(1.2コース使用)		ハーナヤル	•	上澤 俶取	ハーナヤル		19:30
10.00		小川 晶子			山田 杏樹	19:50~20:05	19:30~20:15	19:40~20:10			岩井 智子	19:50~20:05			19:40~19:55	<u>.</u>				
20:00			19:50~20:20 SH' BAM			CX WORX	中上級スイム	ボディコンバット30 住澤 徹哉	19:50~20:20 ボディバランス			CX WORX			CX WORX					20:00
			バーチャル	<u> </u>			飯尾 諒	江/華 11以成	バーチャル											
20:30																				20:30
01.00																				01.00
21:00			1			I	1													21:00

<sup>※</sup>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頂きます。(アリーナ30名 マルチスタジオ8名)

<sup>※</sup>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もありますので予めご了承くださいませ。