

# 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9月

2020年8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	9:45~10:30 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	9:45~10:15 ハダヨガ 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	9:30~10:20 体操ホップ 幼児	9:00~10:45 ストレッチ エリア	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																			
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		10:50~11:35 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	11:00~11:45 4泳法初級 鈴木 智美	11:00~11:20 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		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	11:00~11:45 パレト 山田 杏樹	11:00~11:30 ボディバンプ バーチャル	11:00~11:30 スイミングスクール キッズ・ジュニア	
11:30		11:15~12:00 水中運動 鈴木 智美			11:40~11:55 CX WORX			11:50~12:05 CX WORX		11:40~12:10 バランスボール 佐藤 宏幸	11:45~12:00 CX WORX		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		11:50~12:05 CX WORX		
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		12:00~12:30 初級ステップ 東 洋介	12:15~12:45 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	12:00~12:30 モビリティウォーキング スタッフ	12:30~13:00 ボディコンバット バーチャル	12:20~12:50 ボディコンバット バーチャル	12:15~13:00 4泳法初中上級 中森 あさみ			12:15~13:00 スイミングスクール ベビー		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		12:40~13:10 ボディバランス バーチャル						13:05~13:50 パレエクササイズ 吉本 渚		13:30~13:55 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		12:50~13:35 初級エアロ 東 洋介	13:10~13:40 SH' BAM バーチャル
13:00	12:50~13:20 ボディバンプ30 佐藤 宏幸	13:30~13:45 CX WORX																	
13:30																			
14:00																			
14:30				14:00~14:45 整えるヨガ 岩井 智子															
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			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			15:00~16:00 スイミングスクール キッズ・ジュニア		13:30~17:30 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	
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			16:00~17:00 スイミングスクール キッズ・ジュニア			16:20~17:20 スイミングスクール キッズ	
16:30		17:30~17:45 CX WORX																	
17:00	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		17:20~18:10 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			17:00~17:50 ボディコンバット バーチャル		17:20~17:35 CX WORX	17:20~18:20 スイミングスクール ジュニア	
17:30																			
18:00		18:10~18:40 ボディバランス バーチャル			17:20~17:50 ボディバンプ バーチャル			17:30~18:00 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		18:10~18:40 SH' BAM バーチャル								
18:30					18:10~18:40 ボディバランス バーチャル			18:20~18:35 CX WORX			18:10~18:40 SH' BAM バーチャル								
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	18:20~19:30 スイミング スクール 育成・選手 (1.2コース使用)	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			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	19:00~19:45 脂肪燃焼ヨガ 岩井 智子	19:00~19:30 ボディバンプ 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)			19:00~19:30 ボディバンプ バーチャル		18:50~19:35 ボディコンバット45 住澤 徹哉	18:50~19:20 SH' BAM バーチャル	
19:30		19:50~20:20 SH' BAM バーチャル			19:50~20:05 CX WORX	19:30~20:15 中上級スイム 飯尾 諒		19:40~20:25 ボディバンプ45 住澤 徹哉	19:50~20:20 ボディバランス バーチャル						19:50~20:05 CX WORX				
20:00																			
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。