

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10月

2020年9月22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 シーエクサワークス			9:20~9:50 ボディバンプ バーチャル			9:45~10:15 ハタヨガ 磯邊 桂子			9:30~10:20 体操ホップ 幼児			9:00~10:45 ストレッチ エリア	9:20~9:50 ボディバンプ バーチャル	9:30~10:30 スイミングスクール
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 シバム バーチャル	10:00~10:45 スイミングスクール ベビー	10:35~11:20 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	10:00~10:45 スイミングスクール ベビー	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	10:30~11:30 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 キッズ・ジュニア	10:30~11:30 スイミングスクール キッズ・ジュニア
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 シバム バーチャル	11:15~12:00 水中運動 鈴木 智美	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	11:00~11:30 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	11:00~11:45 スイミングスクール ベビー	11:40~12:10 バランスボール 佐藤 宏幸	11:45~12:00 シーエクサワークス	11:30~12:15 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 パレトン 山田 杏樹	11:00~11:30 ボディコンバット 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																		
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	12:15~12:45 ボディコンバット バーチャル	12:00~12:30 アクアピクス 中島 陽子	12:00~12:30 シーエクサワークス	12:00~12:45 腰痛ストレッチ 大坪 宏央	12:00~12:30 モンクウォーキング スタッフ	12:30~13:00 ストレッチボール 山内 彩莉	12:20~12:50 ボディコンバット バーチャル	12:30~13:15 4泳法初中上級 中森 あさみ	12:30~13:15 4泳法初中上級 中森 あさみ	時間変更	12:40~13:10 ボディバランス バーチャル	12:15~13:00 ボディバンプ45 山内 彩莉	12:30~13:00 シバム 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		12:50~13:35 初級エアロ 東洋介	13:10~13:40 シバム バーチャル			時間変更		13:10~13:40 シバム バーチャル			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 キッズ			15:20~16:20 スイミングスクール キッズ												
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												
16:30																		
17:00	17:20~18:10 体操ジャンプ 学童高	17:30~18:00 シバム バーチャル	17:20~18:20 スイミングスクール ジュニア	17:10~17:40 ボディバランス バーチャル		17:20~18:20 スイミングスクール ジュニア				17:30~18:00 ボディコンバット バーチャル								
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00	19:00~19:45 ピラティス 小川 晶子	19:10~19:55 ボディコンバット45 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	19:10~19:40 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 シバム バーチャル	19:00~19:45 脂肪燃焼ヨガ 岩井 智子	19:10~19:40 ボディバンプ バーチャル	19:40~20:25 ボディコンバット45 住澤 徹哉	19:00~19:45 ピラティス 小川 晶子	19:10~19:55 ボディコンバット45 バーチャル	19:50~20:05 シーエクサワークス	18:50~19:35 ボディコンバット45 住澤 徹哉	18:50~19:35 シバム45 バーチャル	18:50~19:35 スイミングスクール 育成・選手 (1.2コース使用)
19:30																		
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)
 ※ 枠表記レッスンにつきましてはレッスン開始20分前より整理券を配布いたします。
 ※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。