

2021年9/1(水)～9/12(日)

スポック富士見 スタジオ・プールタイムスケジュール

2021年8月20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					9:20～9:35 コア15 バーチャル						9:20～9:35 コア15 バーチャル							
10:00	9:30～10:00 はじめてエアロ 東 洋介	9:40～10:10 ボディバンプ バーチャル		9:45～10:30 Kaze-Prep サチコ	9:55～10:25 ボディバンプ バーチャル		9:30～10:30 モーニングヨガ 高田 紗弥佳	9:35～10:05 ボディバンプ バーチャル		9:45～10:15 ハタヨガ 磯邊 桂子	10:00～10:30 ボディバンプ バーチャル	10:00～11:00	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	10:20～10:50 中級エアロ 東 洋介	10:30～11:00 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					10:25～10:55 シバム バーチャル		10:35～11:20 初級ラテンエアロ 磯邊 桂子		幼稚園指導	10:30～11:30		10:10～10:40 ボディバンプ 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 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					10:50～11:20 ボディバンプ バーチャル		スイミングスクール キッズ・ジュニア	11:00～11:45 パレトン 山田 杏樹	11:00～11:30 ボディバンプ バーチャル		11:00～11:45 スイミングスクール キッズ・ジュニア	
11:30	11:10～11:55 シェイプアップヨガ 高田 紗弥佳	11:20～11:50 シバム バーチャル	11:15～12:00 水中運動 鈴木 智美				11:00～11:40 ボディバンプ テック&30 山内 彩莉	11:15～11:45 ボディバンプ バーチャル		11:40～12:10 バランスボール 佐藤 宏幸	11:40～12:10 コア バーチャル	ウォーキング 中島 陽子	11:30～12:30	11:35～11:50 コア15 バーチャル	11:50～12:05 コア15 バーチャル		11:30～12:30 スイミングスクール ベビー	
12:00				12:00～12:30 初級ステップ 東 洋介	12:15～12:45 ボディバンプ バーチャル	12:00～12:30 アクアピクス 中島 陽子	12:00～13:00	12:05～12:35 ボディバンプ バーチャル	12:00～12:30 モビバンウォーキング スタッフ				12:40～13:40			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 中上級スイム 飯尾 諒
12:30	12:15～13:00 Shaka dance 大坪	12:10～12:40 ボディバンプ バーチャル	12:15～13:00 中上級スイム 飯尾 諒				腰痛ストレッチ 大坪 奈央	12:55～13:10 コア15 バーチャル		12:30～13:00 ストレッチボール 山内 彩莉	12:30～13:00 ボディバンプ バーチャル	4泳法初中級 中島・中森	12:40～13:40					
13:00				12:50～13:35 初級エアロ 東 洋介	13:10～13:40 シバム バーチャル	13:15～14:15 幼稚園指導 (第1・3週)							13:00～13:40	13:00～13:30 シバム バーチャル	13:00～13:45 4泳法初中級 飯尾・中島			
13:30	13:20～13:50 ボディバンプ30 佐藤 宏幸	13:10～13:40 ボディバンプ バーチャル					13:20～14:20 パレエ エクササイズ 吉本 渚		木曜「初心・初級スイム」 11:00～11:45 初心：水泳を始める方対象 初級：25m完泳を目指す方対象				13:30～14:15	13:20～13:50 シバム バーチャル		13:20～13:50 ボディバンプ バーチャル	13:15～14:15 スイミングスクール 特別補講クラス (1コース使用) 8/8・22 9/12・19	
14:00				14:00～14:45 整えるヨガ 岩井 智子						13:30～14:15 コンテンツメント 幸務 せい子		有料レッス			14:00～15:00			
14:30		14:10～14:40 コア バーチャル											14:30～15:15 パーソナル45 (要予約) 幸務 せい子		14:25～14:55 コア ビギナー			
15:00															15:00～16:00			
15:30	15:20～16:20 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 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		15:30～16:00 コア バーチャル	16:00～17:00			
16:00															16:00～17:00	16:05～16:50 ボディバンプ45 バーチャル		
16:30	16:20～17:20 体操ステップ 学童低	16:40～17:10 シバム ビギナー	16:20～17:20 スイミングスクール キッズ	14:00～18:30 ストレッチ エリア	16:20～16:50 ボディバンプ ビギナー	16:20～17:20 スイミングスクール キッズ	16:20～17:20 体操ステップ 学童低	16:30～17:00 ボディバンプ ビギナー	16:20～17:20 スイミングスクール キッズ	14:45～18:30 ストレッチ エリア	16:40～17:10 ボディバンプ ビギナー	16:20～17:20 スイミングスクール キッズ	16:20～17:20	16:20～17:00 スイミングスクール キッズ・ジュニア				
17:00															17:00～17:30 ボディバンプ45 バーチャル			
17:30	17:20～18:20 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				17:20～18:20 体操ジャンプ 学童高	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				17:20～18:20 スイミングスクール ジュニア		17:00～17:30 ボディバンプ45 バーチャル	17:10～17:40 ボディバンプ バーチャル		
18:00															17:50～18:35 ボディバンプ45 住澤 徹哉	18:00～18:30 コア バーチャル		
18:30				18:40～19:25 パレトン 山田 杏樹	18:00～18:30 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)				18:45～19:30 脂肪燃焼ヨガ 岩井 智子	18:20～18:50 シバム 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	18:45～19:30 ピラティス 小川 晶子														18:50～19:20 シバム バーチャル			
19:30																		
20:00																		

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)
 ※ 太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。