

2021年8/8(日)～8/31(火)

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7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 パーチャル						9:20～9:35 コア15 パーチャル								
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 太極拳 深川 裕子	9:55～10:25 ボディバランス 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 ボディバランス バーチャル		9:45～10:15 ハタヨガ 磯邊 桂子	10:00～10:30 ボディバランス バーチャル	10:00～11:00	9:30～10:30 体操ホップ 幼児	9:00～11:20 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	
10:30	10:20～10:50 中級エアロ 東 洋介	10:30～11:00 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	10:50～11:35 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				10:25～10:55 シバム バーチャル			10:30～11:30 体操ステップ 学童低		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		
11:00																			
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 ボディコンバット バーチャル	11:00～11:45 初心・初級スイム 鈴木・森田	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		11:15～12:00 ウォーキング 中島 陽子	11:30～12:30 体操ジャンプ 学童高	11:35～11:50 コア15 パーチャル	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	11:50～12:05 コア15 パーチャル	11:00～11:45 パレトン 山田 杏樹
12:00																			
12:30	12:15～13:00 Shaka dance 大坪	12:10～12:40 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	12:00～13:00 腰痛ストレッチ 大坪 奈央	12:05～12:35 ボディバンプ バーチャル	12:00～12:30 モビハンウォーキング スタッフ	12:15～13:00 4泳法初中級 中島・中森	12:40～13:40 体操ホップ 幼児		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 ボディバンプ45 山内 彩莉	12:15～13:00 中上級スイム 飯尾 諒
13:00																			
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	13:15～14:15 幼稚園指導 (第1・3週)	13:20～14:20 パレエ エクササイズ 吉本 渚					12:55～13:10 コア15 パーチャル							
14:00																			
14:30		14:10～14:40 コア バーチャル		14:00～14:45 整えるヨガ 岩井 智子															
15:00																			
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 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						
16:00																			
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 ボディバランス 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 ボディコンバット 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 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					
17:00																			
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		17:10～17:40 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	17:20～18:20 体操ジャンプ 学童高	17:20～17:50 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						
18:00																			
18:30		18:20～18:50 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)	18:40～19:25 パレトン 山田 杏樹	18:00～18:30 ボディコンバット バーチャル					18:10～18:40 コア 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 ボディバンプ バーチャル		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		18:45～19:30 脂肪燃焼ヨガ 岩井 智子	19:10～19:25 コア15 パーチャル								
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。

※「ズンバー」はどちらか1本の参加をお願いします。(レッスン内容は同じです。)

有料レッスン

8/8・22
9/12・19