

2022年4~6月

スポック富士見 スタジオ・プールタイムスケジュール

2022年3月1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	担当者変更			時間変更	9:20~9:35 コア15 パーチャル		担当者変更	9:10~9:25 コア15 パーチャル											
10:00	9:30~10:00 はじめてエアロ 松本 三智江	9:40~10:10 ボディバンプ パーチャル		9:45~10:30 Kaze-prep サチコ	9:55~10:25 ボディバランス パーチャル	担当 奇数週 森田 偶数週 鈴木	9:30~10:30 モーニングヨガ 高田 紗弥佳	9:45~10:15 ボディバランス パーチャル		9:30~10:00 ハタヨガ 磯邊 桂子	9:45~10:15 ボディバランス パーチャル		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 パーチャル	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 ボディバンプ パーチャル	10:00~10:45 スイミングスクール ベビー	時間変更		10:15~10:45 フンポイントレッスン 森田・鈴木				10:20~11:05 初級ランニング 磯邊 桂子	10:35~11:05 シバム パーチャル		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 パーチャル	10:30~11:30 スイミングスクール	
11:00	担当者変更			10:50~11:35 ZUMBA サチコ	10:50~11:20 ボディバンプ パーチャル	11:00~11:45 ウォーキング ウオーキング 森田 香名子				11:00~11:40 ボディステップ テック&30 下條 綾夏	11:25~11:55 ボディコンバット パーチャル		11:30~12:30 体操ジャンプ 学童高		11:35~11:50 キッズ・ジュニア		11:00~11:45 パレトン 山田 杏樹	11:00~11:30 ボディコンバット パーチャル	11:30~12:30 スイミングスクール キッズ
11:30	11:10~11:55 ヨガ 高田 紗弥佳	11:20~11:50 シバム パーチャル	11:15~12:00 水中運動 鈴木 智美							11:25~11:55 バランスボール 磯邊 桂子	11:25~11:55 コア パーチャル		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	11:45~12:30 スイミングスクール ベビー			12:00~12:45 ボディバンプ45 パーチャル	12:30~13:30 スイミングスクール 特別補講クラス 第3日曜日 (1~3コース使用)
12:00				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 パーチャル	12:00~12:30 アクアピカス 中島 陽子	12:00~13:00 腰痛ストレッチ			12:15~12:45 ボディバンプ パーチャル	12:15~12:45 ボディコンバット パーチャル		12:40~13:40 体操ホップ 幼児		12:40~13:40 スイミングスクール 中級スイム 飯尾・中島			12:00~12:45 ボディバンプ45 パーチャル	12:30~13:30 スイミングスクール 特別補講クラス 第3日曜日 (1~3コース使用)
12:30	12:15~13:00 Shaka dance 大坪 奈央	12:10~12:40 ボディコンバット パーチャル	12:15~13:00 中級スイム 飯尾 諒				大坪 奈央			12:15~12:45 ボディバンプ パーチャル	12:15~12:45 ボディコンバット パーチャル		12:40~13:40 体操ホップ 幼児		12:40~13:40 スイミングスクール 中級スイム 飯尾・中島			12:00~12:45 ボディバンプ45 パーチャル	12:30~13:30 スイミングスクール 特別補講クラス 第3日曜日 (1~3コース使用)
13:00	レッスン変更			12:50~13:35 初級エアロ 東 洋介	13:10~13:40 シバム パーチャル	13:15~14:15 幼稚園指導 (第1・3週)	レッスン変更			13:05~13:20 コア15 パーチャル	13:20~14:05 K-POPダンス きさらぎ		12:40~13:40 体操ホップ 幼児		12:40~13:40 スイミングスクール 中級スイム 飯尾・中島		レッスン変更	13:00~13:40 ボディコンバット45 パーチャル	13:05~13:50 ボディコンバット45 パーチャル
13:30	13:20~13:50 ボディバンプ30 山内 彩莉	13:15~14:00 ボディバンプ45 パーチャル								13:20~14:05 K-POPダンス きさらぎ	13:45~14:05 バランス ヨガ20 パーチャル		12:40~13:40 体操ホップ 幼児		12:40~13:40 スイミングスクール 中級スイム 飯尾・中島			13:00~13:40 ボディコンバット45 パーチャル	13:05~13:50 ボディコンバット45 パーチャル
14:00				14:00~14:45 整えるヨガ 岩井 智子	14:00~14:30 ボディバンプ パーチャル					13:45~14:30 太極拳 大田 裕子	14:00~14:20 バランス ヨガ20 パーチャル		12:40~13:40 体操ホップ 幼児		12:40~13:40 スイミングスクール 中級スイム 飯尾・中島			13:00~13:40 ボディコンバット45 パーチャル	13:05~13:50 ボディコンバット45 パーチャル
14:30										14:30~15:00 ボディコンバット パーチャル	14:30~15:10 ボディバンプ パーチャル		12:40~13:40 体操ホップ 幼児		12:40~13:40 スイミングスクール 中級スイム 飯尾・中島			13:00~13:40 ボディコンバット45 パーチャル	13:05~13:50 ボディコンバット45 パーチャル
15:00											14:30~15:00 ボディコンバット パーチャル	14:40~15:10 ボディバンプ パーチャル	15:20~16:20 体操ホップ 幼児		15:00~16:00 スイミングスクール キンダー			14:10~14:55 コア45 パーチャル	15:15~15:45 シバム パーチャル
15:30	15:20~16:20 体操ホップ 幼児	15:10~15:40 シバム パーチャル	15:20~16:20 スイミングスクール			15:20~16:20 スイミングスクール	15:20~16:20 体操ホップ	15:20~16:05 ボディバンプ45 パーチャル	15:20~16:20 スイミングスクール	15:30~15:45 コア15 パーチャル	15:30~16:05 ボディバンプ45 パーチャル	15:20~16:20 スイミングスクール	15:20~16:20 体操ホップ 幼児		15:00~16:00 スイミングスクール キンダー			14:00~18:00 ストレッチ エリア	16:05~16:50 ボディバランス45 パーチャル
16:00	16:20~17:20 体操ステップ 学童低	16:00~16:30 ボディバランス パーチャル	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	16:20~17:20 体操ステップ	16:30~17:00 ボディバランス パーチャル	16:20~17:20 スイミングスクール	16:10~16:55 ボディバランス45 パーチャル	16:20~17:20 ボディバランス パーチャル	16:20~17:20 スイミングスクール	16:20~17:20 体操ステップ 学童低		15:00~16:00 スイミングスクール キンダー			14:00~18:00 ストレッチ エリア	16:05~16:50 ボディバランス45 パーチャル
16:30	16:20~17:20 体操ステップ 学童低	16:50~17:20 ボディコンバット パーチャル	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	16:20~17:20 体操ステップ	16:30~17:00 ボディバランス パーチャル	16:20~17:20 スイミングスクール	16:10~16:55 ボディバランス45 パーチャル	16:20~17:20 ボディバランス パーチャル	16:20~17:20 スイミングスクール	16:20~17:20 体操ステップ 学童低		15:00~16:00 スイミングスクール キンダー			14:00~18:00 ストレッチ エリア	16:05~16:50 ボディバランス45 パーチャル
17:00	17:20~18:20 体操ジャンプ 学童高	17:40~18:00 バランス ヨガ20 パーチャル	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	17:20~18:20 体操ジャンプ	17:20~17:50 ボディコンバット パーチャル	17:20~18:20 スイミングスクール	16:10~16:55 ボディバランス45 パーチャル	16:20~17:20 ボディバランス パーチャル	16:20~17:20 スイミングスクール	16:20~17:20 体操ステップ 学童低		15:00~16:00 スイミングスクール キンダー			14:00~18:00 ストレッチ エリア	16:05~16:50 ボディバランス45 パーチャル
17:30											17:20~17:50 ボディバンプ パーチャル	17:20~18:20 スイミングスクール	17:20~18:20 体操ジャンプ 学童高		15:00~16:00 スイミングスクール ジュニア			17:10~17:40 ボディバンプ パーチャル	18:00~18:15 コア15 パーチャル
18:00											18:10~18:40 コア パーチャル	18:10~18:40 ジュニア	17:20~18:20 体操ジャンプ 学童高		15:00~16:00 スイミングスクール ジュニア			17:10~17:40 ボディバンプ パーチャル	18:00~18:15 コア15 パーチャル
18:30											18:10~18:40 シバム パーチャル	18:20~19:30 スイミング スクール	17:20~18:20 体操ジャンプ 学童高		15:00~16:00 スイミングスクール ジュニア			18:30~19:00 ボディアタック30 住澤 徹哉	18:35~19:05 シバム パーチャル
19:00	19:00~19:45 腰痛ストレッチ 大坪 奈央	19:10~19:55 ボディバンプ45 パーチャル	18:20~19:30 スイミング スクール 育成・選手 (1~3コース使用)	レッスン変更	19:00~19:45 ヨガ 吉田 絃子	18:50~19:35 ボディバンプ45 パーチャル					18:50~19:20 ボディバンプ30 住澤 徹哉	19:00~19:30 シバム パーチャル	17:20~18:20 体操ジャンプ 学童高		15:00~16:00 スイミングスクール ジュニア			18:30~19:00 ボディアタック30 住澤 徹哉	18:35~19:05 シバム パーチャル
19:30											19:00~19:45 ZUMBA きさらぎ	19:00~19:30 ボディコンバット パーチャル	17:20~18:20 体操ジャンプ 学童高		15:00~16:00 スイミングスクール ジュニア			19:20~20:05 ボディコンバット45 住澤 徹哉	19:25~20:10 ボディバランス45 パーチャル
20:00												19:50~20:20 ボディバランス パーチャル	17:20~18:20 体操ジャンプ 学童高		15:00~16:00 スイミングスクール ジュニア			19:20~20:05 ボディコンバット45 住澤 徹哉	19:25~20:10 ボディバランス45 パーチャル
20:30												19:50~20:20 コア パーチャル	17:20~18:20 体操ジャンプ 学童高		15:00~16:00 スイミングスクール ジュニア			19:20~20:05 ボディコンバット45 住澤 徹哉	19:25~20:10 ボディバランス45 パーチャル
21:00													17:20~18:20 体操ジャンプ 学童高		15:00~16:00 スイミングスクール ジュニア			19:20~20:05 ボディコンバット45 住澤 徹哉	19:25~20:10 ボディバランス45 パーチャル

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**35名** マルチスタジオ**8名**) ボディバンプ、ステップは30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。