常陸太田　スタジオ＆プール プログラム　2023年5月

2023年5月

Tue（火）

SUN

- 10:30〜11:15 エンジョイ♪健康エアロ 小室
- 11:30〜12:00 リズム体操 高橋
- 12:10〜12:40 ボディセルフケア 高橋
- 13:00〜13:45 はじめてステップ 川又 整理券30
- 14:05〜14:50 UBOUND（ユーバウンド） 整理券28
- 18:45〜19:30 POWER（パワーカーディオ） RIHO 整理券28
- 19:45〜20:30 燃やせ！体脂肪エアロ 薄井
- 20:45〜21:30 ステップ1 市毛 整理券30

MOON

- 10:30〜11:15 OXIGENO（オキシジェノ） 安達
- 11:45〜12:30 FRP ファンクショナルローラーピラティス 石川 整理券28
- バーチャル
- 13:00〜13:30 AccelZ コアバランス
- 5/2・16・30 小川
- 5/9・23 加藤
- 18:45〜19:15 AccelZ エアロ
- 19:45〜20:30 リラックス Yoga まゆみ
- 20:45〜21:25 ボールエクササイズ（体幹・下肢） 田中
- バーチャル
- 二本立て

POOL

- 11:00〜11:30 平泳ぎ基本 富永
- 11:35〜12:05 クロールインターバル 富永
- 12:15〜12:45 アクアビクス 小室
- ジュニアコース 15:20〜18:40まで
- 成人自由遊泳 15:20〜16:20 6レーン / 16:20〜17:20 2レーン / 17:20〜18:40 4レーン
- 19:45〜20:15 中上級 小川

Wed（水）

SUN

- 10:30〜11:15 骨盤調整ピラティス 清水 整理券35
- 11:45〜12:30 燃やせ！体脂肪エアロ 市毛
- 13:00〜13:45 はじめてエアロ 櫛田
- 14:00〜14:45 BODYCOMBAT（ボディコンバット） 石川
- 18:45〜19:30 UBOUND（ユーバウンド） 横山 整理券28
- 20:10〜20:55 燃やせ！体脂肪エアロ 増田

MOON

- 10:40〜11:10 ストレッチボール30 安達 整理券28
- 11:35〜12:15 青竹ウォーク 大森 整理券30
- 12:30〜12:50 ラクラクフィット 大森 整理券30
- 14:00〜14:45 OXIGENO（オキシジェノ） 安達
- 15:00〜15:25 体引きあがる 脚長くなる ストレッチ 田中
- バーチャル
- 19:00〜19:45 ZUMBA（ズンバ） YUKO
- 20:15〜21:00 週替わり RIHO
- 21:10〜21:55 ボールエクササイズ（上肢・下肢） 田中
- バーチャル
- 二本立て
- 5/10・24 はじめてピラティス
- 5/17・31 オキシジェノ

POOL

- 期間限定
- 11:00〜11:30 浮き浮きクラス 君塚
- 11:35〜12:05 バタフライ基本 君塚
- 12:10〜12:40 背泳ぎ（初中級） 君塚
- ジュニアコース 15:20〜20:00まで
- 成人自由遊泳 15:20〜16:20 6レーン / 16:20〜17:20 2レーン / 17:20〜18:40 3レーン / 18:40〜20:00 3レーン
- 20:15〜20:45 平泳ぎ（初中級） 富永
- 20:50〜21:20 ながーくクロール 富永

Thu（木）

SUN

- 10:30〜11:15 らくらくスリム 飛田
- 11:30〜12:15 はじめてエアロ 飛田
- 12:50〜13:35 燃やせ！体脂肪エアロ 小室
- 18:45〜19:30 FIGHT DO（ファイドウ） 小川
- 19:45〜20:30 はじめてエアロ 市毛
- 20:45〜21:30 チャレンジエアロ 市毛

MOON

- バーチャル
- 10:45〜11:20 初級エアロvol.21 織田
- 11:40〜12:25 太極拳 野村
- 1週目：平泳ぎ
- 2週目：バタフライ
- 3週目：背泳ぎ
- 4週目：クロール
- 14:00〜14:45 FRP ファンクショナルローラーピラティス 清水 整理券28
- 15:00〜15:30 AccelZ シェイプ
- バーチャル
- 18:45〜19:25 体幹トレーニング Shieca
- 19:40〜20:25 らくらく Yoga まい
- 20:40〜21:10 ストレッチボール30 加藤 整理券28

POOL

- 11:00〜11:30 クロール基本 富永
- 11:35〜12:05 週替わり（初級） 君塚
- 12:10〜12:55 チャレンジインターバル 富永
- ジュニアコース 15:20〜18:40まで
- 成人自由遊泳 15:20〜16:20 6レーン / 16:20〜17:20 2レーン / 17:20〜18:40 4レーン
- 20:15〜20:45 クロール（初中級） 小川
- 20:50〜21:20 背泳ぎ（初中級） 小川

（火）〜（金）　GYM・STUDIO・POOL　22：30　CLOSE

Fri（金）

SUN

- 10:25〜10:45 ダンベル体操 大森 整理券30
- 11:00〜11:30 リズム体操 高橋
- 11:45〜12:30 エンジョイ♪健康エアロ SATOMI
- 13:00〜13:30 POWER 30（ラディカルパワー） MASA 整理券28
- 13:45〜14:15 AccelZ ファイト MASA
- 18:45〜19:30 UBOUND（ユーバウンド） 加藤 整理券28
- 19:45〜20:15 AccelZ コアバランス RIHO
- 20:40〜21:25 BODYCOMBAT（ボディコンバット） 石川

MOON

- 10:30〜11:15 パワー Yoga SATOMI
- 11:45〜12:30 ショートエアロ＆筋コンディショニング 高橋
- 12:55〜13:40 フィットネスフラダンス SATOMI
- バーチャル
- 18:45〜19:15 AccelZ コアバランス
- 19:35〜20:20 ZUMBA（ズンバ） MINAMI

POOL

- 11:00〜11:30 たのしくウォーク 君塚
- 11:35〜12:05 背泳ぎ基本 君塚
- 12:10〜12:40 バタフライ（初中級） 根本（雅）
- ジュニアコース 15:20〜20:00まで
- 成人自由遊泳 15:20〜16:20 6レーン / 16:20〜17:20 1レーン / 17:20〜18:40 3レーン / 18:40〜20:00 3レーン
- 20:20〜20:50 バタフライ（初中級） 根本（雅）
- 20:55〜21:25 中上級 根本（雅）

（火）〜（金）　GYM・STUDIO・POOL　22：30　CLOSE

Sat（土）

SUN

- 10:30〜11:15 エンジョイ♪健康エアロ SATOMI
- 11:35〜12:20 FIGHT DO（ファイドウ） 横山
- 12:45〜13:30 ZUMBA（ズンバ） HARUNA
- 17:30〜18:15 週替わり MASA
- 18:30〜19:15 燃やせ！体脂肪エアロ 市毛

MOON

- 10:30〜11:15 バランス コーディネーション 横山 整理券28
- 11:35〜12:20 はじめてピラティス RIHO
- 13:45〜14:30 骨盤ビューティーしのぶ
- 15:00〜15:45 FRP ファンクショナルローラーピラティス 櫛田 整理券28
- 16:20〜17:05 ボールエクササイズ（上肢・下肢） 田中
- バーチャル
- 二本立て
- 5/6・20 ラディカルパワー
- 5/13・27 ファイドウ
- 整理券28

POOL

- ジュニアコース 9:30〜14:15まで 18:00〜19:00まで
- 成人自由遊泳 9:30〜10:40 1レーン / 11:00〜13:00 5レーン / 13:00〜14:15 1レーン / 18:00〜19:00 3レーン

（土）　GYM・STUDIO・POOL　20：30　CLOSE

Sun（日）

SUN

- 10:40〜11:25 エンジョイ♪健康エアロ 薄井
- 11:45〜12:30 チャレンジエアロ 薄井
- 13:00〜13:45 はじめてエアロ 横山
- 14:05〜14:50 UBOUND（ユーバウンド） 横山 整理券28
- 15:30〜16:15 BODYCOMBAT（ボディコンバット） 石川

MOON

- バーチャル
- 10:40〜11:05 おはようヨガ 金原
- 11:40〜12:25 バランス コーディネーション MINAMI 整理券28
- 13:00〜13:30 AccelZ ファイト
- バーチャル
- 15:00〜15:45 初中級エアロ vol.14 北川
- バーチャル

POOL

- 11:10〜12:10 マスターズ（初・中・上級） 小川
- ジュニアコース 9:00〜14:15まで
- 成人自由遊泳 10:00〜11:00 3レーン / 11:00〜12:15 1レーン / 13:00〜14:15 3レーン

（日）　GYM・STUDIO・POOL　17：30　CLOSE

QRコードを読み取りレッスン代行
イベント情報をGETしよう★

LINE@　facebook　Instagram

【レッスンのご案内】

- スタジオ定員の制限を緩和し、整理券は一部レッスンのみ配布致します。尚、整理券の有無に関わらず、レッスン開始15分前より指定場所にてお並びください。
  SUNスタジオ　定員40名程度
  MOONスタジオ　定員40名程度
  バーチャルレッスン　変更無し　定員15名
- 器具を使うレッスンは引き続き、レッスン開始15分前に整理券を配布致します。※対象クラスの定員数をご確認下さい。㉘㉚㉟