6月グループエクササイズスケジュール

【特別スケジュールのご案内】 6月1日～6月20日（予定）
埼玉県まん延防止等重点措置に伴う変更スケジュール
※平日19時以降内容変更有り

火曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
エアロ2 10:15～11:05 久保田 温郎	骨盤リズム ダイエット 10:25～11:10 島田 美映	
RADICAL POWER45 11:25～12:10 丸山 富未稀	【有料】 ピラティススクール 11:25～12:15 島田 美映	アクアミット ＋F 45 11:40～12:25 星 美穂
HANUMAN YOGA TARUN 12:30～13:15	FIGHTDO30 12:35～13:05 丸山 富未稀	はじめてスイム 12:40～13:10 星 美穂
エアロ1 13:40～14:20 久我谷 春佳	【有料】 YOGAスクール 13:30～14:15 TARUN	【有料】 スイムスクール初級 13:20～14:05 星 美穂
【VIRTUAL】 STEP 14:40～15:10	【VIRTUAL】 KIMAX 14:35～15:05	【有料】 スイムスクール中級 14:15～14:45 星 美穂
体育のミカタ キッズ 15:30～16:30	チアダンス キッズ 15:30～16:30	スイミング キッズ 15:30～16:30
体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	チアダンス ジュニアⅠ 16:30～17:30	スイミング ジュニアⅠ 16:30～17:30
体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	チアダンス ジュニアⅡ 17:30～18:30	スイミング ジュニアⅡ 17:30～18:30
【VIRTUAL】HYPER C 19:00～19:15	【VIRTUAL】YOGA 19:00～19:15	
UBOUND30 19:30～20:00 杉嵜 翔	OXIGENO 19:30～20:00 久我谷 春佳	

水曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
ヨガ45 10:35～11:20 石黒 晴美	【VIRTUAL】 AERO 10:45～11:15	ベビースイミング 10:45～11:30
キックシェイプ30 11:40～12:10 若餅 圭輔	HULAHULA 11:35～12:20 石黒 晴美	
UBOUND 12:30～13:00 若餅 圭輔	【VIRTUAL】 OXIGENO 12:40～13:10	
はじめてバレエ 13:30～14:00 YUNA	【VIRTUAL】 STEP 13:30～14:00	マスターズ 練習レーン 13:00～14:30
【有料】 バレエスクール 14:15～15:15 YUNA	【VIRTUAL】 MEGADANZ 14:20～14:50	
バレエ キッズ 15:30～16:30		スイミング キッズ 15:30～16:30
バレエ ジュニアⅠ 16:30～17:30		スイミング ジュニアⅠ 16:30～17:30
バレエ ジュニアⅡ 17:30～18:30		スイミング ジュニアⅡ 17:30～18:30
【VIRTUAL】AERO 19:00～19:15	【VIRTUAL】OXIGENO 19:00～19:15	
FIGHTDO30 19:30～20:00 谷口 裕哉	【VIRTUAL】 MEGADANZ 19:30～20:00	

木曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
	カラダしぼるYOGA 10:25～11:10 郡山 恵	
親子遊び 10:45～11:45	骨盤リズム ダイエット 11:25～12:10 郡山 恵	クロール入門 11:00～11:30 山崎 晴子
		スタート&ターン 11:40～12:10 山崎 晴子
シェイピング20 12:20～12:40	【VIRTUAL】 OXIGENO 12:25～12:55	【有料】 スイムスクール初級 12:20～12:50 山崎 晴子
フリー卓球30 13:00～13:30	お腹シェイプ 13:10～13:25	
【有料】 卓球基礎スクール 13:45～14:30 齋藤 信子	【VIRTUAL】 MEGADANZ 13:45～14:15	アクアダンス30 13:45～14:15 久我谷 春佳
	【VIRTUAL】 AERO 14:30～15:00	アクアミット＋F30 14:25～14:55 久我谷 春佳
卓球 キッズ 15:30～16:30	ストリートダンス キッズ 15:30～16:30	スイミング キッズ 15:30～16:30
卓球 ジュニアⅠ 16:30～17:30	ストリートダンス ジュニアⅠ 16:30～17:30	スイミング ジュニアⅠ 16:30～17:30
卓球 ジュニアⅡ 17:30～18:30	ストリートダンス ジュニアⅡ 17:30～18:30	スイミング ジュニアⅡ 17:30～18:30
【VIRTUAL】OXIGENO 19:00～19:15	【VIRTUAL】KIMAX 19:00～19:15	
RADICAL POWER30 19:30～20:00 丸山 富未稀	【VIRTUAL】 KIMAX 19:30～20:00	

金曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
ZUMBA 10:30～11:15 長谷 美里	エアロ1 10:40～11:20 清水 麻希	ベビースイミング 10:45～11:30
HULAHULA 11:35～12:20 長谷 美里	【VIRTUAL】 OXIGENO 11:45～12:15	
太極拳45 12:40～13:25 中田 光紀	骨盤リズム ダイエット 12:35～13:20 長谷 美里	
【有料】 太極拳スクール 13:40～14:40 中田 光紀	お腹シェイプ 13:45～14:00	
	【VIRTUAL】 KIMAX 14:20～14:50	アクアダンス45 14:15～15:00 加藤 智枝
体育のミカタ キッズ 15:30～16:30		スイミング キッズ 15:30～16:30
体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	空手 キッズ 16:30～17:30	スイミング ジュニアⅠ 16:30～17:30
体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	空手 ジュニア 17:30～18:30	スイミング ジュニアⅡ 17:30～18:30
【VIRTUAL】UBOUND 19:00～19:15	【VIRTUAL】MEGADANZ 19:00～19:15	
FIGHTDO30 19:30～20:00 若餅 圭輔	【VIRTUAL】 STEP 19:30～20:00	

土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
ステップ1 10:25～11:05 尾村 実	【VIRTUAL】 YOGA 10:30～11:00	スイミング キッズ 10:00～11:00
エアロ2 11:25～12:15 尾村 実	【VIRTUAL】 KIMAX 11:20～11:50	スイミング ジュニアⅠ 11:00～12:00
	【VIRTUAL】STRETCHING 12:10～12:25	
キック シェイプ45 12:35～13:20 丸山 富未稀	【VIRTUAL】 OXIGENO 12:45～13:15	スイミング ジュニアⅡ 12:00～13:00
RADICAL POWER45 13:40～14:25 丸山 富未稀	ZUMBA 13:35～14:20 古谷 愛子	
FIGHTDO45 14:45～15:30 久我谷 春佳	カラダほぐす YOGA 14:40～15:25 古谷 愛子	スイミング キッズ 14:00～15:00
UBOUND 15:50～16:35 久我谷 春佳	骨盤リズム ダイエット 15:45～16:30 倉本 珠絵	スイミング ジュニアⅠ 15:00～16:00
やさしい JAZZダンス 16:55～17:40 倉本 珠絵	HATHAYOGA ディーププレスフロウ 16:50～17:35 久我谷 春佳	スイミング ジュニアⅡ 16:00～17:00
【VIRTUAL】 MEGADANZ 18:00～18:30	OXIGENO 17:55～18:40 久我谷 春佳	はじめてスイム 18:00～18:30 松永 和夫
やさしいバレエ 18:50～19:35 鈴木 まり子	【VIRTUAL】 KIMAX 19:00～19:30	【有料】 スイムスクール 初級 18:40～19:40 松永 和夫

日曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
体育のミカタ キッズ 10:00～11:00	【VIRTUAL】 OXIGENO 10:30～11:00	スイミング キッズ 10:00～11:00
体育のミカタ ジュニアⅠ 11:00～12:00	エアロ1 11:20～12:00 北条 しをり	スイミング ジュニアⅠ 11:00～12:00
体育のミカタ ジュニアⅡ 12:00～13:00	ステップ2 12:20～13:10 北条 しをり	スイミング ジュニアⅡ 12:00～13:00
親子遊び 13:30～14:30	【VIRTUAL】STRETCHING 13:30～13:45	ベビースイミング 13:30～14:15
	シェイピング30 14:05～14:35 若餅 圭輔	
UBOUND 14:55～15:40 若餅 圭輔	【VIRTUAL】 MEGADANZ 15:00～15:30	
RADICAL POWER45 16:00～16:45 杉嵜 翔	カラダしぼるYOGA 15:55～16:40 久我谷 春佳	マスターズ 練習レーン 16:00～17:30
スリム ボクシング45 17:05～17:50 杉嵜 翔	カラダほぐす YOGA 17:00～17:45 久我谷 春佳	
ヒーリングストレッチ30 18:10～18:40 久我谷 春佳	【VIRTUAL】 KIMAX 18:05～18:35	
	【VIRTUAL】STRETCHING 18:55～19:10	