

2020年8月 スタジオ・プール タイムスケジュール

お知らせ

スタジオプログラムについて

【スタジオ参加人数】
第1スタジオ：30名
(マッスルワーク、ピラティスは20名)

【予約方法】
8月より予約方法を変更いたします。別紙にてご案内いたします。

●スタジオレッスン参加
必ずマスクを着用してください。
※禁止事項
・発声、ハイタッチ
・レッスン予約のための途中退出
・スタジオ前で大きな声で会話する

■8月10日(月) 祝日
9時～19時30分
(フロア利用 18時30分まで)

■8月お盆営業
13日(木)～16日(日)
短縮営業
9時～19時 閉館
※フィットネスのレッスンプログラムは休講させていただきます。

時間	月		火		水		木		金		土		日			
	第1スタジオ	プール	第1スタジオ	プール	第1スタジオ	プール	第1スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	プール	第1スタジオ	プール	
9時	10日、17日は、Jr短期水泳教室開催の為、プール4～7コース使用致します。		11日、18日は、Jr短期水泳教室開催の為、休講させていただきます。		12日、19日は、Jr短期水泳教室開催の為、プール4～7コース使用致します。						8:50-11:00 1日、8日、22日、29日 Jr短期教室 専科コース 6、7コース		8:50-11:00 2日、9日、16日、23日 Jr短期教室 専科コース 10:00-12:00 ★有料★ 毎週開催			
10時	9:40-10:25 ピラティス 土井(直)	9:50-10:50 6日、13日、20日 幼稚園授業	9:40-10:10 香盤調整 湯之道	10:30-11:15 太極拳 鹿田	9:50-10:35 香盤 ビューティーヨガ	9:50-10:50 5日、26日 幼稚園授業	9:50-10:35 エンジョイフラ (初級)	10:30-11:00 白井	9:50-10:50 7日、21日、28日 幼稚園授業	10:20-11:05 インナー ビューティーヨガ	9:50-10:35 BODY コンディショニング Mutsumi	11:00-12:00 ハニースダンス スクール Honey's Dance Academy	11:00-11:50 ベビーコース	10:45-11:30 オキシジェノ 麻植	8:50-11:00 2日、9日、16日、23日 Jr短期教室 専科コース 10:00-12:00 ★有料★ 毎週開催	
11時	10:50-11:35 遊やせ脂肪初級 大和	11:10-11:40 水中ウォーキング 内川	10:30-11:15 太極拳 鹿田	11:30-12:15 エンジョイエアロ	11:00-11:45 ストレッチフロー	11:00-11:45 ピラティス	11:20-12:10 テクニクスイム (個人メドレー) 内川	11:30-12:15 初級エアロ 土井(直)	11:20-11:50 はじめてのアクア 湯之道	11:30-12:15 初級エアロ 土井(直)	11:00-12:00 ハニースダンス スクール Honey's Dance Academy	11:00-11:50 ベビーコース	11:45-12:30 ファイトウ 麻植	10:45-11:30 オキシジェノ 麻植	10:00-12:00 ★有料★ 毎週開催	
12時	11:50-12:35 BODY コンディショニング Mutsumi	12:00-12:30 初めて背泳ぎ 広尾	12:40-13:25 ファイトウ 平塚	12:10-12:50 みんなで泳ごう 栗原	12:10-12:55 ベリーダンス RAHEEMA (ラヒマ)	12:00-12:45 バレトン 森本	12:30-13:00 リズム&ウォーキング 湯井	12:30-13:10 ダンス入門 四ヶ所	12:10-12:40 初めて背泳ぎ 栗原	12:20-13:05 エンジョイSTEP 佐々木	12:20-13:05 エンジョイSTEP	12:30-16:30 ジュニアスクール (12:30-13:30) 7コースを 使用致します。 (13:30-16:30) 3～7コース迄 使用致します。	11:45-12:30 ファイトウ 麻植	11:45-12:30 ファイトウ 麻植	12:30-13:20 マスターズ50 広尾	
13時	13:10-13:55 マッスルワーク 土井(直)	12:50-13:20 バタフライ25M 広尾	13:40-14:25 ボルトブラ 平島	15:00-19:00 ジュニアスクール (15:00-16:50) 6,7コースを 使用致します。	13:20-14:05 ズンバ 横山	13:00-13:45 インナー ビューティーヨガ	13:30-14:30 大前	13:30-14:15 インナー ビューティーヨガ AKO	13:00-13:40 きれいにスイム (クロール) 栗原	13:25-14:10 遊やせ脂肪中級 佐々木	13:25-14:10 遊やせ脂肪中級	13:00-13:45 インナー ビューティーヨガ 平塚	14:15-15:00 マッスルワーク 岡	13:00-13:45 インナー ビューティーヨガ 平塚	12:30-13:20 マスターズ50 広尾	
14時	14:10-14:55 エンジョイフラ (中級)		14:35-15:20 インナー ビューティーヨガ 平島	15:00-19:00 ジュニアスクール (15:00-16:50) 6,7コースを 使用致します。	14:20-15:05 遊やせ脂肪中級	13:30-14:30 5日、26日 幼稚園授業 横山	14:15-15:00 HIP HOP 島津	14:40-15:25 ベシックバレエ 高橋	14:00-15:00 7日、21日、28日 ジュニアスクール	14:30-15:15 ズンバ 宮田	14:30-15:15 ズンバ	14:15-15:00 マッスルワーク 岡	14:15-15:00 マッスルワーク 岡	14:15-15:00 マッスルワーク 岡	12:30-13:20 マスターズ50 広尾	
15時	YOSHINO		15:50-19:00 ジュニアスクール (15:50-16:50) 6,7コース 使用致します。	15:00-19:00 ジュニアスクール (15:00-16:50) 6,7コースを 使用致します。	15:20-16:05 インナー ビューティーヨガ 松尾	15:20-16:05 太極拳 鹿田	15:00-19:00 ジュニアスクール (15:00-16:50) 6,7コースを 使用致します。	15:45-16:15 バレエ (センターレッスン) 高橋	15:50-19:00 ジュニアスクール (15:50-16:50) 6,7コースを 使用致します。	15:30-16:30 ハニースダンス スクール Honey's Dance Academy	15:30-16:30 ハニースダンス スクール	15:50-19:00 ジュニアスクール (15:50-16:50) 6,7コースを 使用致します。	15:15-16:00 中級エアロ 藤田(あ)	15:00-15:30 平泳ぎ25M 広尾	15:00-15:30 平泳ぎ25M 広尾	
16時	16:50-17:50 キッズ リズムチャレンジ 四ヶ所	16:50-17:50 キッズ リズムチャレンジ 島津	16:50-17:50 キッズ リズムチャレンジ 島津	16:50-17:50 キッズ リズムチャレンジ 島津	17:50-18:50 キッズ フリースタイル 島津	17:50-18:50 キッズ フリースタイル 島津	16:50-19:00 キッズ リズムチャレンジ 四ヶ所	16:50-17:50 キッズ リズムチャレンジ 四ヶ所	16:50-19:00 キッズ リズムチャレンジ 四ヶ所	16:50-19:00 キッズ リズムチャレンジ 四ヶ所	16:50-19:00 キッズ リズムチャレンジ 四ヶ所	16:50-19:00 キッズ リズムチャレンジ 四ヶ所	16:50-19:00 キッズ リズムチャレンジ 四ヶ所	16:00-16:30 リズム&ウォーキング 井上	16:00-16:30 リズム&ウォーキング 井上	
17時	17:50-18:50 キッズ リズムマスター 四ヶ所	17:50-18:50 キッズ リズムマスター 島津	17:50-18:50 キッズ リズムマスター 島津	17:50-18:50 キッズ リズムマスター 島津	17:50-18:50 キッズ フリースタイル 島津	17:50-18:50 キッズ フリースタイル 島津	17:50-18:50 キッズ リズムマスター 四ヶ所	17:50-18:50 キッズ リズムマスター 四ヶ所	17:50-18:50 キッズ リズムマスター 四ヶ所	17:50-18:50 キッズ リズムマスター 四ヶ所	17:50-18:50 キッズ リズムマスター 四ヶ所	17:50-18:50 キッズ リズムマスター 四ヶ所	17:50-18:50 キッズ リズムマスター 四ヶ所	16:15-17:00 ロックダンス 島津	16:00-16:30 リズム&ウォーキング 井上	
18時	19:20-20:05 エンジョイエアロ ちはる	19:30-20:00 初めてクロール 広尾	19:20-20:05 中級STEP 宮田	19:20-20:05 中級STEP 宮田	19:20-20:05 HIP HOP 島津	19:20-20:05 HIP HOP 島津	19:00-19:45 7日、21日 太極拳 ひらい	19:00-19:45 28日 インナー ビューティーヨガ 重矢香	19:00-19:45 7日、21日 太極拳 ひらい	19:00-19:45 28日 インナー ビューティーヨガ 重矢香	19:00-19:45 7日、21日 太極拳 ひらい	19:00-19:45 28日 インナー ビューティーヨガ 重矢香	19:30-20:00 スタート&ターン 広尾	18:15-17:00 ロックダンス 島津	16:00-16:30 リズム&ウォーキング 井上	
19時	20:20-21:05 ソウルダンス 長野	20:20-21:00 アクアピクス 井上	20:15-21:00 ズンバ ZUMBA 横山	20:20-21:00 きれいにスイム 児島	20:20-21:05 リトモス 佐々木	20:20-21:05 リトモス 佐々木	19:30-20:15 ファイトウ 岡	20:10-20:55 中上級エアロ 宮岡	19:30-20:00 初めてクロール 広尾	20:10-20:40 初めて背泳ぎ 広尾	20:10-20:40 初めて背泳ぎ 広尾	20:10-20:40 初めて背泳ぎ 広尾	20:10-20:40 初めて背泳ぎ 広尾	19:30-20:00 スタート&ターン 広尾	16:00-16:30 リズム&ウォーキング 井上	
20時	21:30-22:15 ストレッチフロー 湯井		21:15-22:00 マッスルワーク 土井(直)				20:45-21:30 マッスルワーク 井上	21:10-21:50 ダンス入門 四ヶ所	20:20-21:05 初めて背泳ぎ 広尾	20:10-20:40 初めて背泳ぎ 広尾	20:10-20:40 初めて背泳ぎ 広尾	20:10-20:40 初めて背泳ぎ 広尾	20:10-20:40 初めて背泳ぎ 広尾	19:30-20:00 スタート&ターン 広尾	16:00-16:30 リズム&ウォーキング 井上	
21時																
22時																
23時																

内容・時間・インストラクター 変更箇所

😊 運動に慣れていない方に
おすすめのクラス (初級クラス)

8月休館日
30日(日)、31日(月)

最新情報はホームページ
【スポーツクラブエスタ香椎】
検索 クリック
TEL 092-661-6110

