

MM Begin タイムスケジュール

2020.10.1~

	月				火				水				木				金				土				日							
	1studio	2studio	3studio	pool	1studio	2studio	3studio	pool	1studio	2studio	3studio	pool	1studio	2studio	3studio	pool	1studio	2studio	3studio	pool	1studio	2studio	3studio	pool	1studio	2studio	3studio	pool				
10:00																																
10:30	10:30~ ファイティングEX 40 yoko	10:30~ ホディメイク 35 猪原			10:30~ エアロ中級 35 今井	10:20~ ストレッチヨガ 45 今村	10:45~ 脂肪燃焼サーキット25 岡田		10:25~ 太極拳 45 湯浅	10:30~ バーチャルホクシング 40 茂呂	11:00~ 姿勢改善 25 石附	11:00~ アクアピクス 25 松本(順)	10:30~ エアロ中級 35 島津	10:30~ ナニ・アロハ 45 豊留		10:30~ 目指せ25M 35 稲葉		10:30~ 宮廷気功 45 倉林		10:20~ アクアピクス 25 関口	10:20~ 骨盤シェイプ 45 KAYO	10:30~ ホルトアラ 35 太田	10:30~ aqua ZUMBA 35 清水	10:25~ シェイプホクシング 45 高田	10:30~ 太極拳 45 王							
11:00																																
11:30	11:35~ 全身シェイプ 35 yoko	11:30~ ピラティス 45 井上			11:30~ アクアピクス 25 猪原	11:30~ エアロ中級 35 岡田	11:30~ 骨盤エクササイズ & ストレッチ 45 今村		11:35~ ベ-シックヨガ 40 河野	11:45~ ZUMBA 35 NINIE	11:45~ エアロ初級 25 石附	11:40~ 目指せ25M 35 松本(浩)	11:45~ ジャズダンス 45 熊谷(崇)	11:45~ アクティブヨガ 45 Chihiro		11:35~ アクアピクス 25 稲葉		11:00~ STEP初級 25 Nana		11:00~ アクアピクス 25 関口	11:35~ ADIDAS YOGA 40 YUUKI	11:30~ STEP中上級 45 高橋(希)	11:30~ アクアピクス 25 清水	11:40~ バレトン 40 高田	11:45~ ベ-シックヨガ 40 高屋敷							
12:00																																
12:30	12:40~ ヒップホップ 45 rena	12:50~ STEP中級 35 小畑	12:35~ 姿勢改善 25 石附		12:40~ STICK WORKOUT 40 能登谷	12:30~ RITMOS 45 小林(愛)		12:45~ バレトン 40 神	12:45~ ホディメンテナンス 45 福井	12:45~ オハナ・フラ・エ・マルニ 45 Kelly		12:45~ ZUMBA 45 田尻	13:00~ バレトン 40 Mirei		13:30~ アクアピクス 25 稲葉		12:45~ ホルストレッヂ 25 山田		12:45~ 目指せ25M 35 熊谷(郁)	12:45~ マルチ全体 25 高橋(希)	12:45~ ZUMBA 45 NINIE	12:45~ Fit Fight 25 MIWA	13:00~ BOSU BALANCE 30 STAFF	13:00~ バレエ入門 45 神								
13:00																																
13:30																																
14:00	13:55~ BOSU BALANCE 30 STAFF	13:50~ ZUMBA 35 高橋(真)	14:05~ エアロ初級 25 小林(愛)		13:55~ POWER WORKOUT 40 能登谷	13:45~ バレエ入門 45 長尾(裕)	13:45~ アクティブヨガ 45 山田		14:10~ POP PILATES 35 Nana	14:00~ ハリダンス 45 文華	14:00~ バランスボール 25 福井	14:00~ aqua COMBAT 25 yoko	14:15~ POWER WORKOUT 40 yoko	14:10~ STEP初級 35 小畑		14:00~ ZUMBA 35 田尻	14:00~ ホルトアラ 35 山田		14:00~ シェイプホクシング 45 MIWA	14:00~ RADICAL POWER 35 STAFF	14:00~ バレトン 40 詩帆	14:10~ アクアピクス 25 馬場	14:15~ RADICAL POWER 35 STAFF	14:15~ RITMOS 45 進藤	14:05~ バレエセンタープラス 35 神							
14:30																																
15:00	14:50~ ベ-シックヨガ 40 神	14:50~ ダンスエアロ 35 小林(愛)	14:45~ アクアピクス 25 稲葉		14:55~ エアロ中上級 45 宮石	15:00~ リラククスヨガ 45 山田		15:10~ フォーム向上 25 佐野(公)	15:15~ リラククスヨガ 45 Nana	15:20~ ファイティングEX(初級) 25 福井	15:20~ 水中ウォーキング 25 STAFF	15:10~ エアロ中上級 45 高橋(希)	15:10~ エアロ中上級 45 高橋(希)	15:10~ ホルストレッヂ 25 STAFF	15:00~ 目指せ25M 25 関口	15:00~ フォーム向上 25 関口	15:00~ シェイプホクシング 45 高田	15:00~ ベ-シックヨガ 45 山田		15:00~ フォーム向上 25 松田	15:00~ RADICAL POWER 35 STAFF	15:00~ ベ-シックヨガ 45 チャコ	15:00~ ホルストレッヂ 25 馬場	15:30~ STEP初級 35 進藤	15:30~ ボディコンディショニング 40 石島	15:30~ STEP初級 35 進藤	15:30~ ボディコンディショニング 40 石島					
15:30																																
16:00																																
16:30																																
17:00																																
17:30																																
18:00																																
18:30																																
19:00																																
19:30																																
20:00	20:00~ ピラティス 35 進藤	20:00~ ZUMBA 35 NINIE	20:15~ ボディバランス 25 谷口		20:10~ ファイティングEX(初級) 25 yoko	20:15~ エアロ中級 35 KAYO		20:10~ 目指せ25M 35 関	20:05~ ファイティングEX 40 能登谷	20:15~ ZUMBA 35 島津	20:15~ ボディバランス 25 飛田	20:10~ アドハンス スイム 35 熊谷(郁)	20:05~ BOXING WORKOUT 40 辻本	20:15~ STEP中級 35 太田	20:30~ はじめてピラティス25 宮石	20:00~ スイム トレーニング 45 松田	19:55~ ファイティングEX 45 能登谷	20:00~ ファンクショナル ストレッチ35 長尾(勇)		19:45~ 骨盤リセット ヨガ 45 古森												
20:30																																
21:00	21:10~ BOXING WORKOUT 40 辻本	21:00~ ジャズダンス 45 谷口			21:10~ POWER WORKOUT 40 yoko	21:15~ 骨盤シェイプ 45 KAYO		21:05~ フォーム向上 25 関	21:10~ リラククスヨガ 40 能登谷				21:10~ Workout Yoga 35 HIKARU	21:15~ エアロ中級 35 宮石		21:15~ アクアピクス 25 辻本	21:10~ POWER WORKOUT 40 渡邊	21:00~ ヒップホップ 45 HARU														
21:30																																
22:00																																
22:30																																
23:00																																

【スタジオプログラム定員】

- ・1studio **16名**
- ・2studio **28名**
- ・3studio **14名**

【プールプログラム定員】

- ・アクア系 **17名**
- ・スイム系 **12名**

※レッスン参加方法につきましては後日別途ご案内致しますので、発表までもう少々お待ちください。

レッスンは参加時はインストラクターの指示に従ってください。
 トレコへの登録はレッスン開始時間の15分前からとなります。
 全レッスンプログラムの途中入場および途中退場は事故防止のためご遠慮ください。
 □色のクラスは変更になったクラスです。
 ※スケジュールは、今後の政府の要請や社会情勢により変更となる場合がありますのでご了承ください。
 ※各スタジオ、プールでウイルス感染拡大防止の取り組みを行っておりますので、ご協力をよろしくお願いいたします。
 定員以外の取り組みの詳細はホームページまたは、館内に掲示しておりますので、ご覧ください。
 ※体調が優れない時は、インストラクターかお近くのスタッフへお声掛けください。