フィットネス&スパ ヘミング伏見 プール・スタジオプログラム

2021年5月12日~5月31日

	火	プトスプール・スツンカノロソノム ************************************					金			±			021年5月12日~5月31日		
プール 自由 遊泳 スタジオ1 スタジオ2		プール	間	プール 自曲 遊泳	スタジオ1	スタジオ2 フ	ール 5	自由 は スタジオ1 スタジオ2	プール 増売	スタジオ1	スタジオ2	プール	自由 遊泳 フース スタジオ1 スタジオ	t 2	
													J-X		
6				6				6							
			6		-				6						
10:20~10:50 水中ウォーク 4 10:30~11:15		10:30~11:00	10:20~11:05	10:20~11:00		10:20)~10:50 ウォーク	4	M				6		
スナオな カラダを 超ヨガ	15	クロール& 背泳ぎ	4 パソーヨガ 10:30~11: フット	() 1566)	10:30~11:15 ボディ			10:30~11:15 初心者 ヒップホップ	10:40~11:10	10:30~11:15 アシュタンガ					
ー カッシュ			セラピー (岩本)		コンバット45			ヒップホップ (沖)	10:40~11:10 平泳ぎ	ョガ (篁)			10:50~11:35		
(40,547)			6	6						_	_	11:00~11:40	エアロ& ストレッチ		
11:20~11:50			3		_	11:20	~11:50					アクア (川脇)	4 (吉田)		
はじめて 4 スイム	フリー	11:30~12:10	4	11:30~12:10 3		はって	じめて イム	4	6		11:4510:20	\	_		
11.15 10.00	営業日	個人メドレー 〈中上級〉	11:35~12:20	個人メドレー 〜 30 <初級> 4				11:45~12:30		11:45~12:30	11:45~12:30 シェイプ		6		
6 11:45~12:30			6 (古橋) フット セラピー		11:45~12:30 _ 自彊術 (二階堂)		(11:45~12:30 らくちん エアロ	-M	太極拳 (ファン)	エアロ (末村)			***************************************	
中島)			3 (岩本)		(二階室)			(和田)	12:10~12:40 はじめて 4			12:10~12:40	12:05~12:50		
12:20~13:00			4			12:20	7 13:00	3	スイム			バタフライ	⁴ やさしいヨガ (吉田)		
アクア (太田) 4		12:40~13:10		6		1	レンジ 000	~							
		12:40~13:10 はじめて スイム							6				6		
6 13:00~13:45			6 13:00~13:45		13:05~13:50			13:00~13:45		13:00~13:45			_		
ボディ コンバット45			13:00~13:45 太極舞 (水上)		ハワイアン			13:00~13:45 ほぐしヨガ 6 (大沢)	13:10~13:50 3 個人メドレー ~ 〈初級〉 4	(小野)		13:15~13:55	3		
13:30~14:10 3 ~				13:30~14:10 ₃	ー フラ (一瀬)				<初級> 4			個人メドレー 〈中上級〉	~ 4 (奇数週)暗闇 ダンスエアロ		
スイム 4 4		13:40~14:20		パワフル ~ スイム 4	,								ダンスエアロ <偶数週> ナイトinマイア		
		アクア (松本 侑)				14:00	0~14:30		6		14:00~14:45		ナイトinマイア ミ (KAORI)		
6				6		バタ)~14:30 フライ	4		14:15~15:00 ボディ コンバット45	<奇数週>エクササイズ・ベリー				
			6 14:30~15:15		14:15~15:00 やさしいヨガ			14:15~15:00 ズンバ	14:20~15:00	14:15~15:00 ボディ	<偶数週>顔ヨカ (小野)	ال			
14:40~15:10			14:30~15:15 トータル コンディショ	14:40~15:10	(吉田)			6 (船槻)	アクア (本田) 4	コンバット45		1	6		
14:40~15:10 バタフライ 4		14:50~15:20 平泳ぎ	— A A"	クロール& 4 背泳ぎ								-			
		平泳さ	4		_	15:00)~15:40 'クア 叶夢)	4	6						
6 15:10~15:55 キレイになる				6		(I	中夢)	+							
15:40 40:40 (三石)					15:30~16:15			15:30~16:15	15:30~16:10 3	15:30~16:15		15:30~16:00	4 15:30~16:15		
15:40~16:10 3 平泳ぎ <初級> 4			15:45~16:30	15:40~16:20 3	ナイトin マイアミ			ボディ パンプ45	マスターズ ~ (山川) 4	コア ストレッチ		背泳ぎ	ボディ パンプ45		
<初級> 4			ハワイアン	<初級> (山川) [∼]	(KAORI)			6		(あだち)			779 740		
			フラ (高橋)												
				6		16:30)~17:00	3							
16:30~17:15)		ワン	ポイント バイス	~)	_				
(古橋)			6	16:50~17:20 はじめて 4	16:45~17:30 骨盤調整 (大岸)					16:45~17:30 はじめて			16:45~17:30		
6			17:00~17:45	スイム(山川)	(大岸) 			17:00~17:45		エアロ (あだち)			6 コンバット45		
			ほぐしヨガ (大沢)					中医学ョガー(福田)							
			17.10	6				17:30~18:	15						
17:45~18:30			17:40~18:2	17:50~18:20 3				ゆるヨガ (あだち)	6						
ボール エクササイズ			スタイル ダンス	平泳ぎ ~ (今井) 4	,			6		10.00 10.45					
(中島)			(沖)		18:00~18:45 はじめてヨガ					18:00~18:45 ボディ					
18:30~19:00 3	15		18:15~19:00 ボディ	6	(高木)					パンプ45					
バタフライ ~ (会共) ~ (会共) ~ (会共) ~	10		パンプ45					18:30~19:			I I	トネス産業協会(FIA) づき、プログラムを作) の「新型コロナウイルス対応ガイド 成しています。	;	
ハタヨガ (坂井)		18:50~19:30	18:45~19:3	18:50~19:30				18:45~19:30 バランス4: ダンス	5		●全レッスン	予約制となります。	滅しているす。 または電話にて受け付けます。(電	-	
6		アクア 太田	(清水)	アクア (叶夢) 4				シェイプ (あだち)			話受付可)				
					-					-	せていただき	きます。	館順にご案内(フロントにて受付)さ		
											名]		定員6名、プールレッスン;定員20		
											●レッスン開	始後の途中入場はこ 	ご遠慮ください。		