☆7th ANNIVERSARY time schedule 10/15 sat ～10/20 thu☆

10月15日(土)

スタジオA
- 9:50～10:35 ZUMBA 和田節子
- 10:50～11:35 Reggaeton レゲトン 和田節子
- 定員45名 11:45～12:35 ボール ピラティス 前川尚子
- 12:50～13:50 リラックスヨガ yoriko
- 14:05～14:50 エアロスタート＆ストレッチ YASUCO
- 15:05～15:50 エアロビクス45 low＆high YASUCO
- 16:00～16:15 ボールコンディショニング
- 16:25～17:15 協栄シェイプ ボクシング 高田まゆみ
- 17:30～18:30 MEGA DANZ YUNOKI＆HARUNA
- 18:45～19:45 ボディパンプ 宍戸達也
- 20:00～21:00 ボディコンバット 高田圭佑

スタジオB
- 9:45～10:45 歌う、ボイスエクササイズ♪栄光の架橋♪ 景山恵庭
- 11:00～11:30 骨盤引締めピラティス 前川尚子
- 11:45～12:45 ベリーダンス TOMOMI
- 12:55～13:45 フラダンス 恩田明美
- 14:00～15:00 自力整体 竹田真知枝
- 15:10～15:55 Balletone 高田まゆみ
- 16:10～17:10 ペルビックストレッチ 三井かおり
- 17:30～18:20 骨格メイク ～Re:style～ 平綿 香
- 18:35～19:35 美顔の作り方 ～素敵な笑顔を～ 平綿 香
- 19:50～20:50 EZ DO DANCERCIZE kanako＆YASUKO

プール
- 10:05～10:35 クロールブレス
- 10:45～11:15 平泳ぎ ～キックを極める～
- 11:25～11:55 バタフライ ベーシック
- 12:05～12:50 ミット＆アクア 藤井×橋本
- 13:15～14:15 ジュニア スイミングスクール F-13
- 14:15～15:15 ジュニア スイミングスクール F-14
- 15:15～16:15 ジュニア スイミングスクール F-15
- 16:15～17:15 ジュニア スイミングスクール F-16
- 17:15～18:15 ジュニア スイミングスクール F-17
- 18:30～19:15 スプラッシュアクア 石井×高田
- 19:25～20:25 個人メドレーにチャレンジ

☆特別テクニカルレッスン～極めるシリーズ～☆
15日(土)10:45～11:15平泳ぎ～キックを極める～
担当＊ 千葉 礼子
16日(日)16:15～17:00ターン～個人メドレーのターンを極める～
担当＊ 間 志郎
17日(月)20:30～21:15クロールブレス～呼吸を極める～
担当＊ 安倍 裕雅
18日(火)11:40～12:10背泳ぎインター～ローリングを極める～
担当＊ 桐生 正規
20日(木)20:55～21:25バタフライ～うねりを極める～
担当＊ 松永 陽一

10月16日(日)

スタジオA
- 9:50～10:50 パワーヨガ ～MUSICフロー～ 渡辺友華
- 11:05～11:55 協栄シェイプ ボクシング 潤 美和子
- 12:05～13:05 JOINT ボディパンプ 宍戸×武川×髙田
- 13:20～14:05 ボディコンバット45 宍戸達也
- 14:15～15:15 エアロビクス コンボⅠ TRY 60Min 大谷知加
- 15:30～16:15 RITMOS 佐藤陽子
- 16:35～17:20 ライト＋ONE ステップ 佐藤陽子
- 17:35～18:20 骨格メイク Re:Style Healing 原野さやか
- 18:35～19:20 ZUMBA 能見章子

スタジオB
- 9:50～10:05 エステ勉強会
- 10:10～10:55 モムチャン ダイエット 森村康代
- 11:10～12:10 リラックスヨガ 渡辺友華
- 有料 女性限定 14:40～15:40 HOTYOGA 橋本江以
- 16:00～16:30 HOTストレッチ 福田 楓
- 有料 16:50～17:50 HOTYOGA 武川瑠那
- 有料 18:10～19:10 HOTYOGA 平田恵未

プール
- 10:05～11:05 3人B組 お水のダンス!! 早川×葉山×大貫
- 11:30～12:15 ベビースイミングスクール
- 12:40～13:10 クロール ベーシック
- 13:20～13:50 フィンスイム ベーシック
- 14:20～14:50 肩こり腰痛 藤井智行
- 15:00～15:30 アクア30 藤井智行
- 15:45～16:05 水安デモンストレーション
- 16:15～17:00 ターン ～個人メドレーのターンを極める～
- 17:10～18:10 個人メドレーにチャレンジ
- 18:20～18:50 平泳ぎインター
- 19:00～19:30 フィンスイム アドバンス

水安デモンストレーション@プール 各20分
16日(日)15:45～17日(月)13:20～18日(火)20:25～
水難事故発生時の引き上げと心肺蘇生法の手技のデモストレーションを実施致します。
※プールサイドからもご覧頂けます。

16日(日)RUN＆WALK@KAMAKURA
9:00 鎌倉駅東口集合
鎌倉駅⇒若宮大道⇒134号線⇒江の島着
※詳細は別途ＰＯＰをご確認ください。

10月17日(月)

スタジオA
- 9:45～10:10 ラジオ体操＆ボールコンディショニング
- 10:25～10:55 ボディパンプ30 高田圭佑
- 11:10～11:55 verticalステップ YASUCO
- 12:10～12:55 RITMOS YASUCO
- 13:10～13:55 ペルビックストレッチ 木崎 純
- 14:10～15:10 陰ヨガ 木崎 純
- 15:30～16:30 けいらくビクス＋座学講座 中村勝美
- 16:40～17:30 骨格メイク ～Re:Style～ 平綿 香
- 18:05～18:50 ZUMBA 小松真太郎
- 定員50名 19:05～19:50 ボディ メンテナンス＋α 渋谷輝幸
- 20:05～20:55 協栄シェイプ ＆コンバット 潤×菊地
- 21:10～22:00 EZ DO DANCERCIZE YASUKO

スタジオB
- 有料 女性限定 10:00～11:00 HOTYOGA 赤山 恵
- 有料 11:30～12:30 HOTYOGA 鈴木瑞子
- 13:00～13:40 HOTストレッチ＆Relax 岩下裕子
- 14:30～15:20 ベリーダンス TOMOMI
- 18:15～18:45 美脚HOTストレッチ 高田圭佑
- 有料 19:00～20:00 HOTYOGA 内藤美砂
- 有料 20:20～21:20 HOTYOGA 榊原美幸
- 21:40～22:10 HOTストレッチ 瀬川寛文

プール
- 10:00～10:45 アクア45 吉田賢一
- 11:00～11:45 ベビースイミングスクール
- 12:00～12:30 フィンスイム ベーシック
- 12:40～13:10 クロールブレス
- 13:20～13:40 水安デモンストレーション
- 14:00～15:00 個人メドレーにチャレンジ
- 15:15～16:15 ジュニア スイミングスクール A-15
- 16:15～17:15 ジュニア スイミングスクール A-16
- 17:15～18:15 ジュニア スイミングスクール A-17
- 19:25～19:35 シンクロ発表会
- 19:45～20:15 アクア30 山本彩海
- 20:30～21:15 クロールブレス ～呼吸を極める～
- 21:30～22:00 フィンスイム ベーシック

スタッフパフォーマンス
☆シンクロ発表会☆ ＠プール
18日(月) 19:25～19:35 20日(木) 12:00～12:10
※トレーニングウエアのままでもプールサイドからご覧いただけます。

10月18日(火)

スタジオA
- 9:45～10:00 ラジオ体操＆ストレッチ
- 10:10～11:10 エアロビクス コンボⅠ60 遠藤浩子
- 11:20～12:05 JAZZ×エアロ 遠藤×橋本
- 12:20～13:05 協栄シェイプ ボクシング 山形あや
- 13:20～14:20 ルーシーダットン ～星空の下で～ 神保由香里
- 14:35～15:20 モムチャン ダイエット 有我京子
- 15:30～16:15 HIPHOP 7Stepsチャレンジ Minachi
- 16:30～17:30 スローボディ シェイプ 中村勝美
- 18:35～19:20 MEGA DANZ 横谷りえ
- 19:30～20:15 エアロミドル45 渡辺美佐子
- 定員40名 20:30～21:15 マルチステップ 渡辺美佐子
- 21:30～22:15 ZUMBA YUMI

スタジオB
- 10:05～11:05 24式太極拳 山下美紀
- 11:20～12:05 リラックスヨガ 坂野修平
- 12:20～13:05 ペルビックストレッチ 神保由香里
- 13:20～14:20 フラダンス 寺田久美子
- 14:35～15:20 コリオスパイラル 今井しのぶ
- 15:35～16:20 ピラティスフロー 今井しのぶ
- 有料 19:00～20:00 HOTYOGA 渡 美樹
- 20:20～20:50 HOTストレッチ 秀島実玲
- 有料 21:10～22:10 HOTYOGA 岩城文子

プール
- 有料 10:00～10:45 やさしい水中運動教室
- 11:00～11:30 水中ウォーキング 安倍裕雅
- 11:40～12:10 背泳ぎインター ～ローリングを極める～
- 12:30～13:00 ディスタンス
- 13:15～14:00 アクア ベーシック45 葉山亜希恵
- 14:10～14:40 ウォーキングダンス 葉山亜希恵
- 15:15～16:15 ジュニア スイミングスクール B-15
- 16:15～17:15 ジュニア スイミングスクール B-16
- 17:15～18:15 ジュニア スイミングスクール B-17
- 19:15～20:00 アクア45 末吉裕美
- 20:25～20:45 水安デモンストレーション
- 20:55～21:25 クロールインター
- 21:35～22:05 ディスタンス

18日(火)走ろう会@新横浜公園
19:30～21:00
※詳細は別途POPをご確認ください。

10月19日(水)

スタジオA
- 9:40～10:25 ラテンエクスプレス コンサルサ 和田節子
- 10:35～11:20 ZUMBA 和田節子
- 11:30～12:15 RPBコントロール 山岡 愛
- 12:25～13:10 タオルdeピラティス 石川和江 ※長めのタオルを使用します
- 13:25～14:10 美軸ラインエクササイズ ～フェロモンアップ ダイエット～ 菊名菜穂
- 14:25～15:10 エアロサーキット 斉藤朋子
- 15:20～15:50 ステップスタート 斉藤朋子
- 16:05～16:50 ステップライト45 佐藤陽子
- 17:05～17:25 ボールコンディショニング
- 18:05～18:50 ビギナー HOUSE クニオキ
- 19:00～19:45 ボディパンプ45 白石周史
- 20:00～20:45 ボディコンバット45 白石周史
- 21:00～22:00 X55 ～限界に挑戦～ 田村美佐
- 21:40～22:25 泳ごう会 ～測定会～

スタジオB
- 有料 10:15～11:15 HOTYOGA 橋本江以
- 11:35～12:05 HOTストレッチ 守屋久美子
- 12:25～12:55 歪み改善 HOTストレッチ 中田大樹
- 有料 女性限定 13:30～14:30 HOTYOGA 柴田秀蘭
- 15:15～16:00 歌う、ボイスエクササイズ 竹田真知枝
- 16:15～17:00 自力整体 ～EYEリカバリー～ 竹田真知枝
- 18:20～18:50 コアピラティス 前川尚子
- 19:00～19:45 骨盤引締めピラティス 前川尚子
- 19:55～20:55 パワーヨガ ～チャレンジポーズ～ 渡辺友華
- 21:10～21:55 リラックスヨガ 渡辺友華

プール
- 9:50～10:35 アクア45 梅澤左保里
- 11:00～11:45 ベビースイミングスクール
- 12:00～12:30 スイムスタート
- 12:40～13:10 クロール ベーシック
- 13:20～13:50 肩こり腰痛 桐生正規
- 14:15～15:15 ジュニア スイミングスクール C-14
- 15:15～16:15 ジュニア スイミングスクール C-15
- 16:15～17:15 ジュニア スイミングスクール C-16
- 17:15～18:15 ジュニア スイミングスクール C-17
- 18:30～19:30 個人メドレーにチャレンジ
- 19:40～20:10 コンディショニングウォーク 松本侑紀
- 20:20～20:50 アクア30 松本侑紀
- 21:00～21:30 平泳ぎベーシック
- 21:25～22:25 ボディコンバット60分1本勝負!!! 高田×菊地×宍戸

エステ勉強会
16日(日) 9:50～10:05 リフトアップ！セルフリンパマッサージ
20日(木) 16:10～16:30 眼精疲労解消!セルフ頭皮マッサージ

10月20日(木)

スタジオA
- 9:40～10:05 ラジオ体操＆ボールコンディショニング
- 10:15～11:05 協栄シェイプ ボクシング 山形あや
- 11:15～12:00 CORE＆FITNESS TAKAKO
- 12:15～13:00 歌謡曲ウォーク あの頃は・・・♪ 遠藤浩子
- 13:15～14:00 エアロビクス コンボⅠ45 遠藤浩子
- 14:15～15:00 サンバ HARUNA
- 15:15～16:00 RPBコントロール mikiko
- 16:10～16:40 ボディパンプ30 白石周史
- 16:50～17:40 フラダンス ♪Hawaiian Lullaby♪ 重岡ちあき
- 18:05～19:05 リラックスヨガ 渡辺友華
- 19:20～20:05 ラテンエアロ 佐々木純子
- 20:15～21:15 ZUMBA 60分ver 佐々木純子

スタジオB
- 10:00～11:00 パワーヨガ 三船麻里子
- 11:15～12:05 ボディ メンテナンス 渋谷輝幸
- 12:20～13:05 呼吸deシェイプ 高橋典子
- 13:15～14:00 フット コンディショニング 千葉香織
- 14:15～15:05 バランス コーディネーション 金子真理己
- 15:15～16:00 24式太極拳 山下美紀
- 16:10～16:30 エステ勉強会
- 有料 女性限定 19:00～20:00 HOTYOGA 大石修子
- 有料 20:20 ～21:20 HOTYOGA 外山さやか
- 21:40～22:10 HOTストレッチ 熊谷将哉

プール
- 有料 10:00～10:45 やさしい水中運動教室
- 11:05～11:50 アクア×シンクロ 浜田×橋本
- 12:00～12:10 シンクロ発表会
- 12:25～12:55 バタフライ ベーシック
- 13:05～13:35 クロールインター
- 13:45～14:45 個人メドレーにチャレンジ
- 15:15～16:15 ジュニア スイミングスクール D-15
- 16:15～17:15 ジュニア スイミングスクール D-16
- 17:15～18:15 ジュニア スイミングスクール D-17
- 18:15～19:15 ジュニア スイミングスクール D-18
- 19:30～20:00 水中ウォーキング 熊谷将哉
- 20:15～20:45 ミットシェイプ 松永陽一
- 20:55～21:25 バタフライ ～うねりを極める～
- 21:35～22:20 スピード＆ディスタンス