スタジオ・プールプログラム週間予定表

春日井

2024年1月　改定

月

スタジオ
- 9:40～9:55 おはようストレッチ
- 10:30～11:15 エアロビクス初級 宮沢　規容子
- 11:30～12:15 ヨガ 前田　明美
- 13:00～13:45 Enjoy★DANCE キャスト（一部担当者変更）
- 14:00～14:45 エアロビクス初中級 TOMIYO
- 15:00～15:45 BAILA BAILA TOMIYO
- 19:30～20:00 バラエティ キャスト
- 20:15～21:00 ヨガ 前田　明美

ミニレッスン／トレサポ
- 10:30～11:00 トレサポ
- 12:15～12:45 トレサポ
- 13:45～13:55 ミニレッスン
- 14:50～15:20 トレサポ
- 15:45～15:55 ミニレッスン
- 19:15～19:45 トレサポ
- 20:05～20:15 ミニレッスン

プール
- 14:30～15:00 アクアバラエティ
- 15:30～20:10 ジュニアスイミングスクール 最大4コース使用

火

スタジオ
- 10:10～10:55 からだリセット 水野　ふみ子
- 11:15～12:00 エアロビクス初中級 水野　ふみ子
- 12:15～13:00 バレトン 三浦　由美子
- 13:15～14:00 サルセーション 三浦　由美子
- 14:15～15:00 ヨガ 岡田　葉子（時間変更）
- 19:30～20:15 エアロビクス初級 安井　香織
- 20:30～21:15 ZUMBA 安井　香織

ミニレッスン／トレサポ
- 11:25～11:35 ミニレッスン
- 12:40～13:10 トレサポ
- 13:20～13:30 ミニレッスン
- 15:15～15:45 トレサポ
- 19:45～19:55 ミニレッスン
- 20:05～20:35 トレサポ

プール
- 10:30～11:00 アクアウォーキング 伊藤　真由美
- 11:15～11:45 アクアビクス 山田　千紘
- 12:00～13:00 スイミングスクール 1コース使用
- 14:00～15:10 成人スクール 有料登録制
- 15:30～20:10 ジュニアスイミングスクール 最大4コース使用
- 20:10～21:20 成人スクール 有料登録制

水

スタジオ
- 10:15～11:00 ヨガ 舟橋　佳子
- 11:15～11:45 ボディコン 蛭子　奈緒
- 12:00～12:30 ストレッチポール 蛭子　奈緒
- 13:30～14:15 エアロビクス初級 TOMIYO
- 14:30～15:15 BAILA BAILA TOMIYO
- 17:00～18:00 キッズダンス 有料登録制
- 19:15～19:45 バトルミックス 山田　千紘
- 20:00～20:30 バレトン ETSUKO
- 20:45～21:30 ヨガ ETSUKO

ミニレッスン／トレサポ
- 10:40～11:10 トレサポ
- 11:50～12:00 ミニレッスン
- 13:15～13:25 ミニレッスン
- 15:00～15:30 トレサポ
- 19:10～19:40 トレサポ
- 19:50～20:00 ミニレッスン

プール
- 10:50～12:00 成人スクール 有料登録制
- 14:30～15:15 アクアビクス 伊藤　真由美
- 15:30～20:10 ジュニアスイミングスクール 最大4コース使用
- 20:30～21:00 アクアウォーキング 樋口　和也

木

休館日

金

スタジオ
- 10:15～11:00 バレトン 岡田　葉子
- 11:15～12:00 エアロビクス初中級 岡田　葉子
- 13:00～13:30 からだリセット 長谷川　工
- 13:45～14:15 かんたんエアロ 安井　香織
- 14:30～15:15 ヨガ 市川　麻紀子
- 19:30～20:00 B-RAMP 蛭子　奈緒（女性限定）
- 20:15～21:00 ZUMBA 黒岩　瞳

ミニレッスン／トレサポ
- 9:50～10:00 ミニレッスン
- 12:00～12:30 トレサポ
- 12:40～12:50 ミニレッスン
- 14:40～14:50 ミニレッスン
- 15:00～15:30 トレサポ
- 20:15～20:45 トレサポ

プール
- 10:50～12:00 成人スクール 有料登録制
- 13:00～13:45 アクアビクス 余語　美登里
- 15:30～20:10 ジュニアスイミングスクール 最大4コース使用
- 20:30～21:00 アクアビクス 山田　千紘

土

スタジオ
- 10:30～11:15 ZUMBA 松下　めぐみ
- 11:30～12:00 ストレッチポール キャスト（担当者変更）
- 13:15～14:00 ピラティス 甫木　あさみ（時間・プログラム・担当者変更）
- 14:15～15:00 フィットネスダンス 甫木　あさみ（時間・プログラム・担当者変更）
- 17:00～18:00 キッズダンス 有料登録制

ミニレッスン／トレサポ
- 10:40～11:10 トレサポ
- 11:15～11:25 ミニレッスン
- 12:20～12:50 トレサポ
- 13:00～13:10 ミニレッスン
- 15:05～15:15 ミニレッスン
- 18:20～18:50 トレサポ

プール
- ジュニアスイミングスクール 9:50～10:50 4コース使用
- ジュニアスイミングスクール 14:00～20:10 最大4コース使用

日

スタジオ
- 10:30～12:00 バラエティ
- 12:15～12:45 ボディコン 蛭子　奈緒（新規開設）
- 13:00～13:30 ストレッチポール 蛭子　奈緒（新規開設）

ミニレッスン／トレサポ
- 10:10～10:20 ミニレッスン
- 10:45～11:15 トレサポ
- 12:05～12:15 ミニレッスン
- 12:40～13:10 トレサポ
- 13:40～13:50 ミニレッスン
- 14:00～14:30 トレサポ

プール
- 13:00～13:30 アクアバラエティ
- 14:00～14:30 はじめてスイム

ミニレッスン
10分間で効率よく筋トレやエクササイズを行います。

- ●テニスボールで筋膜リリース
- ●ボディシェイプ【お腹・ウエスト】
- ●ボディシェイプ【脚・お尻】
- ●ボディシェイプ【背中・二の腕】

※内容は時間によって異なります。

トレサポ
マシンのガイダンスやメニュー作成を行います。

- ●2パターンのマシンガイダンス
- ●オリジナルメニューの作成

少人数制でキャストが丁寧にご案内致します。
※予約制となります。フロントにてお申込みください。

■安全確認上、レッスン開始以降の途中入場はご遠慮ください。
■スタジオ参加者カードは、レッスン開始30分前よりお取りいただけます。
スタジオ入場時、担当インストラクターにお渡しください。
■参加者カードはお1人様１枚、ご本人様分のみお取りください。
（代理の方はお取りできません）
■バラエティレッスンの内容は別紙にて毎月掲示させていただきます。