

# 2024年10月～ タイムテーブル

月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
スタジオ	プール	ジム エリア	スタジオ	プール	ジム エリア	スタジオ	プール	ジム エリア	スタジオ	プール	ジム エリア	スタジオ	プール	ジム エリア	スタジオ	プール	ジム エリア	
10:30~11:30 太極拳室 (45名)		11:15~ ガイダンス	10:30~11:30 パワーヨガ 伊藤 (45名)	10:45~11:15 アクアビクス 深石	11:15~ ガイダンス	10:30~11:30 ヨガ 玉屋 (45名)	11:00~12:00 有料 大人スイミング 中級・上級	11:15~ ガイダンス	10:30~11:30 ピラティス 厚見 (45名)	10:45~11:15 アクアウォーキング 野崎	11:15~ ガイダンス	10:30~11:30 ヨガ 春木 (45名)	10:30~11:15 アクアビクス 越場	11:15~ ガイダンス	10:30~11:30 パワーヨガ 金山 (45名)	10:30~11:00 バラエティスイム 山田	11:15~ ガイダンス	
11:45~12:45 パワーヨガ 堀澤 (45名)	12:45~13:30 アクアビクス 新出	13:15~ ガイダンス	11:45~12:30 ダンス初級 明野 (45名)	12:45~13:30 エアロビクス初級 魁本 (45名)	13:00~14:00 有料 大人スイミング 初級	11:45~12:30 ZUMBA GOLD 不破(真) (45名)		11:45~12:30 フラダンス フアリ不破 (45名)	11:40~12:40 バラエティスイム 野崎	11:25~11:55 ガイダンス	11:45~12:30 ステップ初級 越場 (25名)	11:45~12:30 ステップ初級 越場 (25名)	12:45~13:15 ZUMBA GOLD 不破(真)(45名)	13:30~14:00 はじめて平泳ぎ 丸岡	11:45~12:15 ボディシェイパー 金山(25名)	13:30~14:00 アクアウォーキング 金山	11:45~12:15 ポテション 深石(25名)	13:15~ ガイダンス
13:00~13:45 エアロビクス初級 村田 (45名)	14:30~15:00 はじめてバタフライ 川端	14:30~15:00 バタフライ 25m完泳目標クラス	13:45~14:30 ステップ初級 舟木 (25名)	14:45~15:30 ヨガ 金山 (45名)		12:45~13:30 エアロビクス初級 村田 (45名)	13:45~14:15 B-RAMP 高橋(里)(25名)	13:30~14:00 ポル・ド・ブラ 高橋(純)(45名)	12:50~13:20 エアロビクス初級 高橋(純)(45名)	13:15~ ガイダンス	12:45~13:15 ZUMBA GOLD 不破(真)(45名)	13:30~14:15 ZUMBA 不破(真) (45名)	14:30~15:00 ストレッチボール 光賀(30名)	13:15~ ガイダンス	13:15~16:30 スタジオ レンタル TIME 60分 3,300円(税込) 音響設備充実! 会員様もレンタル可 ※利用規約あり	13:30~14:00 アクアウォーキング 金山	13:15~ ガイダンス	14:30~15:00 エアロビクス初級 吉田 (45名)
15:30~16:15 運動塾 I			16:30~17:15 運動塾 II			14:30~15:30 パワーヨガ 明野 (45名)	14:30~15:00 すいすいクロール 丸岡	14:15~15:00 エアロビクス初級 吉田 (45名)	13:30~14:00 クロール 25m完泳目標クラス		16:30~17:40 ジュニアスイム	16:30~17:40 ジュニアスイム	18:20~ ガイダンス	19:00~19:15 シェイプTIME	19:30~20:00 ポテション 深石(25名)	代行お知らせメール登録方法 ①フロントにてメールアドレスの登録を希望する旨をお伝えください。 ②ドメイン「@axtos.com」が受信できるように設定。		
19:30~20:15 バトルミックス 新出 (45名)	20:30~21:00 バラエティスイム 光賀	20:00~ ガイダンス	19:30~20:15 エアロビクス初級 村田 (45名)	20:30~21:00 ステップ初級 不破(真)(25名)	20:30~21:00 はじめてスイム 丸岡	18:50~19:05 機能改善 岡	19:20~20:05 ピラティス 岡 (45名)	20:00~21:00 LesMILLS CORE	19:00~19:30 有料レッスン 1回500円 当日参加OK	20:00~21:00 ヨガ 明野 (45名)	20:30~21:00 はじめて背泳ぎ 川端	20:00~ ガイダンス	20:00~21:00 ヨガ 明野 (45名)	20:30~21:00 はじめて背泳ぎ 川端	20:00~ ガイダンス			
20:30~21:15 エアロビクス初級 新出 (45名)			21:15~22:15 パワーヨガ 金山 (45名)	21:15~22:15 初心者クラス 泳ぐ基礎を身につける ※25m泳げる方は参加 できません。		20:25~20:10 バラエティ	21:30~22:15 ZUMBA 不破(真) (45名)	21:15~22:00 ダンス初級 明野 (45名)	20:30~21:00 背泳ぎ 25m完泳目標クラス									

- スタジオプログラムは安全上、レッスン開始以降の途中入退場はご遠慮ください。
- アクアプログラムは、安全上レッスン開始から5分以降の入場を禁止します。21名から3コースを使用させて頂く場合がございます。
- スイムプログラムは16名から2コースを使用させて頂く場合がございます。
- レッスン開始10分前よりジムカウンターにて参加者カードを配布致します。レッスン前に担当インストラクターにお渡し下さい。

