

スタジオ・プールプログラム週間予定表

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日	金曜日			土曜日			日曜日		
スタジオ	フロア&多目的	プール	スタジオ	フロア&多目的	プール	スタジオ	フロア&多目的	プール		スタジオ	フロア&多目的	プール	スタジオ	フロア&多目的	プール	スタジオ	フロア&多目的	プール
9:30																		
10:00	10:00~10:10 ラジオ体操		10:00~10:15 ストレッチ			10:00~10:45 ヨガ45 ありさ				★女性限定★ 10:00~10:30 B-RAMP30 篠田								
10:30	10:00~10:45 エアロピクス初級45 塚本	10:15~10:45 アクアダンベル30 吉田	10:00~10:45 BAILA BAILA45 横井	10:15~10:45 アクアピクス30 上出		10:45~11:30 エアロピクス初級45 塚本				10:45~11:30 エアロピクス初級45 塚本	10:15~11:00 アクアピクス45 片山	10:15~11:00 BAILA BAILA45 伊藤	10:15~11:00 アクアピクス45 久保田	10:00	10:15~11:00 バラエティー45 各種変更			
11:00	11:00~11:45 エアロピクス初級45 朝長	11:00~12:00 スイミングスクール レディース <有料>	11:00~11:45 フラダンス45 山田			11:00~11:45 ZUMBA45 竹中				11:45~12:30 BAILA BAILA45 伊藤	11:10~12:10 スイミングスクール レディース <有料>	11:15~12:00 SALSATION45 EMI	11:10~18:00 スイミングスクール ジュニア <有料>	11:00	11:15~12:00 AERO×BOX I 45 吉田			
12:00	12:00~12:45 ヨガ45 朝長		12:00~12:45 ヨガ45 杉浦			12:00~12:45 エアロピクス初級45 久保田	12:00~12:15 ストレッチ			12:00~12:15 ストレッチ				12:00				
13:00	13:00~13:30 SHAPE×BOX30 上出		13:00~13:45 Enjoy★RAMP45 吉田			13:00~13:45 ヨガ45 中根				12:45~13:15 BAILA BAILA30 伊藤	13:00~13:15 シェイプTIME	13:00~13:30 はじめてスイム		13:00				
14:00		14:00~15:00 スイミングスクール マスターズ <有料>				14:00~14:45 DANCE×BOX 45 上出				13:30~14:00 AERO×BOX I 30 篠田				13:00				
15:00														15:00				
16:00		15:30~18:50 スイミングスクール ジュニア <有料>												16:00				
18:45														18:45				
19:00	19:00~19:30 ZUMBA30 竹中	18:45~20:15 スイミングスクール ジュニア <有料>	19:00~19:30 AERO×BOX I 30 吉田							19:15~19:45 SHAPE×BOX30 上出		18:45~20:15 スイミングスクール ジュニア <有料>	18:00~20:00 スイミングスクール ジュニア <有料>	19:00				
19:30			19:45~20:30 リンパドレナージュ45 中島			19:30~20:15 Enjoy★RAMP45 吉田								19:30				
20:00	19:45~20:30 ZUMBA45 竹中	20:20~21:20 スイミングスクール マスターズ <有料>	20:45~21:30 エアロピクス初級45 中島			20:30~21:15 ピラティス45 吉田				20:00~20:30 ZUMBA30 中根		20:30~21:00 すいすいクロール		20:00				
20:30										20:45~21:30 ZUMBA45 中根				20:30				
21:00	20:45~21:30 DANCE×BOX 45 篠田													21:00				
22:00														22:00				

休館日

時間・内容・担当者変更箇所

- 安全管理上、スタジオ・プール開始後の入退場はご遠慮下さい。(体調不良は除く)
- プールレッスンでは、40名以上で4コース開放となります。予めご了承下さい。(最大コース)
- すべてのレッスンを抽選させていただきます。(予約で満員の場合を除く)
- バラエティーの内容は館内掲示またはHPにてご確認ください。

- 初めてガイダンス … どなたでも何度でもご参加いただける簡単マシンレクチャー！
- コミットメント … タブレット端末でメニューを無料提供・フォローさせていただきます！
- シェイプTIME … 短時間でキャストと一緒に効果的に筋力・体力UP！
目的別エクササイズをご案内いたします。

※シェイプTIME以外は予約した方が優先。ガイダンスは複数での参加OK！コミットメントはマンツーマンで実施！