



春日井

スタジオ・プールプログラム週間予定表

2024年10月 改定

月				火				水				木				金				土				日							
スタジオ	ミニレッスン トレサポ	女性 優先 エリア	プール	スタジオ	ミニレッスン トレサポ	女性 優先 エリア	プール	スタジオ	ミニレッスン トレサポ	女性 優先 エリア	プール	スタジオ	ミニレッスン トレサポ	女性 優先 エリア	プール	スタジオ	ミニレッスン トレサポ	女性 優先 エリア	プール	スタジオ	ミニレッスン トレサポ	女性 優先 エリア	プール	スタジオ	ミニレッスン トレサポ	女性 優先 エリア	プール				
9:40~9:55 おはようストレッチ			9:30~12:15 小学校 水泳授業受託 2~3コース 使用	10:10~10:55 からだリセット 水野 ふみ子				10:15~11:00 ヨガ 舟橋 佳子	9:50~10:00 ミニレッスン		9:30~12:15 小学校 水泳授業受託 2~3コース 使用 10:50~12:00 成人スクール 有料登録制	10:15~11:00 バレトン 岡田 葉子	9:50~10:00 ミニレッスン		9:30~12:15 小学校 水泳授業受託 2~3コース 使用 10:50~12:00 成人スクール 有料登録制	10:30~11:15 ZUMBA 松下 めぐみ	10:30~11:00 トレサポ			10:30~11:15 ジュニア スイミング スクール 9:50 ~ 11:00 4コース使用	10:10~10:20 ミニレッスン			10:30~12:00 バラエティ	10:10~10:20 ミニレッスン						
10:30~11:15 エアロビクス 初級 宮沢 規容子	10:30~11:00 トレサポ				11:15~12:00 エアロビクス 初級 水野 ふみ子	11:00~11:10 ミニレッスン		10:30~11:00 アクアウォーキング 伊藤 真由美	10:40~11:10 トレサポ				11:15~12:00 ヨガ ETSUKO	10:30~11:00 トレサポ			11:15~12:00 ZUMBA 松下 めぐみ	11:25~11:55 トレサポ			11:15~12:00 スイミング スクール 1コース使用	10:45~11:15 トレサポ			11:15~12:00 スイミング スクール 1コース使用	10:45~11:15 トレサポ					
11:30~12:15 ヨガ 前田 明美	11:30~12:00 トレサポ				12:30~13:15 フラダンス 伊藤 真由美	11:30~12:00 トレサポ		11:15~11:45 アクアピクス 吉田 若菜	11:15~11:45 トレサポ				11:15~12:00 ヨガ ETSUKO	11:25~11:55 トレサポ			12:00~13:00 スイミング スクール 1コース使用	12:05~12:15 ミニレッスン			12:15~12:45 ポティコン 蛭子 奈緒	12:20~12:50 トレサポ			12:15~12:45 ポティコン 蛭子 奈緒	12:20~12:50 トレサポ					
13:00~13:45 Enjoy★DANCE 蛭子 奈緒	12:20~12:30 ミニレッスン				14:15~14:45 ボティコン 蛭子 奈緒	12:10~12:20 ミニレッスン		12:00~13:00 スイミング スクール 1コース使用	12:15~12:30 ストレッチ				12:45~13:00 ミニレッスン(15)	12:45~13:15 からだリセット 長谷川 工	12:05~12:15 ミニレッスン			12:15~12:30 ストレッチ	12:25~12:35 ミニレッスン			12:50~13:00 ミニレッスン	13:00~13:10 ミニレッスン			13:00~13:30 ストレッチボール 蛭子 奈緒	12:50~13:00 ミニレッスン			13:00~13:30 アクア バラエティ	
14:00~14:45 エアロビクス 初級 TOMIYO	14:50~15:20 トレサポ				15:00~15:30 ストレッチボール 蛭子 奈緒	14:30~15:00 トレサポ		14:00~15:10 成人スクール 有料登録制	13:30~14:15 エアロビクス 初級 TOMIYO	15:00~15:30 トレサポ			14:05~14:50 かんたんエアロ 安井 香織	14:40~15:10 トレサポ			14:30~15:15 BAILA BAILA TOMIYO	14:30~15:15 トレサポ				13:15~14:00 ピラティス 南木 あさみ	14:15~14:45 トレサポ			14:15~15:00 フィットネス ダンス 南木 あさみ	14:15~14:45 トレサポ			14:00~14:30 はじめて スイム	
15:00~15:45 BAILA BAILA TOMIYO	16:00~18:00 セルフ トレーニング タイム (キャスト不在)				17:00~18:00 キッズダンス 有料登録制	16:00~18:00 セルフ トレーニング タイム (キャスト不在)		14:30~15:15 アクアピクス 伊藤 真由美	15:45~18:00 キッズダンス 有料登録制	16:00~18:00 セルフ トレーニング タイム (キャスト不在)			14:30~15:15 アクアピクス 伊藤 真由美	15:45~18:00 キッズダンス 有料登録制	16:00~18:00 セルフ トレーニング タイム (キャスト不在)			15:00~15:30 BAILA BAILA TOMIYO	15:00~15:30 トレサポ			14:15~14:45 トレサポ	15:30~16:00 トレサポ			15:30~16:00 トレサポ	15:30~16:00 トレサポ				
19:15~20:00 Enjoy★DANCE 山田 千紜	19:15~19:45 トレサポ	19:15 ~ 20:15		ジュニア スイミング スクール 14:00 ~ 20:30	19:30~20:15 エアロビクス 初級 安井 香織	19:30~20:00 トレサポ		ジュニア スイミング スクール 14:00 ~ 20:30	19:15~19:30 ミニレッスン(脚・お尻)	19:10~19:40 トレサポ			19:15~19:30 ミニレッスン(お尻)	19:15~19:45 トレサポ			15:45~18:00 キッズダンス 有料登録制	19:15~19:45 トレサポ			17:00~18:00 キッズダンス 有料登録制	18:20~18:50 トレサポ			17:00~18:00 キッズダンス 有料登録制	18:20~18:50 トレサポ					
20:15~21:00 ヨガ 前田 明美	20:30~21:00 トレサポ			最大 4コース 使用	20:30~21:15 ZUMBA 安井 香織	20:15~20:25 ミニレッスン		最大 4コース 使用	19:45~20:15 バレトン ETSUKO	20:15~20:25 トレサポ			20:30~21:15 バトルミックス 山田千紜	20:20~20:50 トレサポ			20:30~21:15 ZUMBA 黒岩 瞳	20:30~21:15 トレサポ			最大 4コース 使用	19:10~19:40 トレサポ			最大 4コース 使用	19:10~19:40 トレサポ					
								成人スクール 有料登録制	20:30~21:15 ヨガ ETSUKO	20:35~21:05 ミニレッスン			20:30~21:15 ZUMBA 黒岩 瞳	20:45~21:15 トレサポ			20:30~21:40 成人スクール 有料登録制	20:30~21:15 トレサポ			20:45~21:15 アクアピクス 山田 千紜				最大 4コース 使用						

休館日

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】
- 4ミニッツ

*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。

女性優先エリア
女性トレーナーによるマンツーマン指導

- トレサポAB受講済みの女性限定
- ご自身の目的や悩みも相談できます

※月1回までのご予約が可能となります。キャストまでお申し出下さい。

- 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。