

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																		
	10:00~10:10 ラジオ体操			10:00~10:15 ストレッチ														
10:00	10:00~10:45 エアロビクス初級45 塚本 明子	10:15~10:45 アクアダンベル30 吉田 梓	10:00~10:45 BAILA BAILA45 横井 純子		10:15~10:45 アクアピクス30 上出 千恵子	10:00~10:45 ヨガ45 ありさ				★女性限定★ 10:00~10:30 B-RAMP30 篠田 麻貴		10:15~11:00 アクアピクス45 片山 亜樹	10:00~10:45 BAILA BAILA45 伊藤 景子		10:15~11:00 アクアピクス45 久保田 喬子	10:15~11:00 バラエティー45 各種変更		
11:00	11:05~11:50 エアロビクス初級45 朝長 いづみ	11:00~12:00 スイミングスクール レディース <有料>	11:05~11:50 フラダンス45 山田 宣子			11:05~11:50 ZUMBA45 竹中 有里				10:50~11:35 エアロビクス初級45 塚本 明子		11:10~12:10 スイミングスクール レディース <有料>	11:05~11:50 SALSATION45 EMI		11:10~18:00 スイミングスクール	11:20~12:05 AERO×BOX I 45 吉田 梓		
12:00	12:10~12:55 ヨガ45 朝長 いづみ		12:10~12:55 ヨガ45 杉浦 逸代			12:10~12:55 エアロビクス初級45 久保田 喬子	12:15~12:30 ストレッチ			11:55~12:40 BAILA BAILA45 伊藤 景子	12:00~12:15 ストレッチ							
13:00	13:15~13:45 SHAPE×BOX30 上出 千恵子		13:15~14:00 DANCE×BOX 45 上出 千恵子		13:15~14:00 アクアピクス45 富田 久美子	13:15~14:00 ヨガ45 中根 衣莉				13:00~13:30 BAILA BAILA30 伊藤 景子	13:00~13:15 シェイプTIME	13:00~13:30 はじめてスイム	13:15~13:45 AERO×BOX I 30 吉田 梓					
14:00		14:00~15:00 スイミングスクール マスターズ <有料>								13:50~14:20 AERO×BOX I 30 篠田 麻貴			14:05~14:50 ピラティス45 吉田 梓					
15:00																		
16:00		15:30~18:50 スイミングスクール ジュニア <有料>			15:30~18:50 スイミングスクール ジュニア <有料>													
18:45																		
19:00	19:15~20:00 DANCE×BOX 45 篠田 麻貴	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 篠田 麻貴		18:45~20:15 スイミングスクール ジュニア <有料>	19:15~20:00 Enjoy★RAMP45 吉田 梓				19:15~20:00 YOGA×BOX 45 上出 千恵子		18:45~20:15 スイミングスクール ジュニア <有料>	19:00~19:45 BAILA BAILA45 横井 純子	19:50~20:05 シェイプTIME	18:00~20:00 スイミングスクール ジュニア <有料>			
20:00	20:20~21:05 ZUMBA45 竹中 有里	20:20~21:20 スイミングスクール マスターズ <有料>	19:50~20:20 BATTLE×BOX 30 吉田 梓		20:30~21:15 上級スイミング 練習会	20:20~21:05 ピラティス45 吉田 梓				20:20~21:05 ZUMBA45 中根 衣莉				4ミニッツ				
21:00			20:40~21:25 エアロビクス初級45 加古 かず江															
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HPIにてご確認ください。

- 初めてがダンス … 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。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!