

スタジオ・プールプログラム

	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	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:15					10:15~10:30 おはようストレッチ			10:15~10:30 おはようストレッチ		10:15~10:30 おはようストレッチ			
30													
11:00	10:30~11:15 エアロビクス初級45 (谷)		10:30~11:00 エアロビクス初級30 (大田)	10:30~11:00 アクアビクス30 (松井)	10:30~11:00 アクアビクス30 (松井)			10:45~11:30 エアロビクス初級45 (若山)		10:45~11:15 ボディコン30 (楠瀬)		10:30~11:15 モーニング バラエティ 掲示板にて告知	
30					10:45~11:45 J-POPダンス60 (MAKIKO)					11:15~11:45 はじめてスイム30 (山口)		11:30~11:45 シェイプタイム	
12:00	11:30~12:00 B-RAMP30 (谷)		11:15~12:15 ヨガ60 (大田)	11:15~11:45 中級クロール30 (山口)								11:30~11:45 シェイプタイム	
30								11:45~12:30 ステップ初級45 (谷)		12:00~12:45 エアロビクス初級45 (楠瀬)		12:00~12:30 初級背泳ぎ30 (山口)	
13:00													
30	12:15~13:00 ZUMBA45 (武田)		12:30~13:15 ボール30 & ストレッチ15 (若山)					12:45~13:45 ヨガ60 (大田)	13:00~13:30 アクアビクス30 (谷)				
14:00	13:15~14:00 太極拳45 (羽根)	13:30~14:00 アクアビクス30 (武田)	13:30~14:30 ヨガ60 (浅井)							13:00~14:00 ヨガ60 (浅井)		13:15~13:45 アクアビクス30 (スタッフ)	13:15~14:15 ジュニア スイミング 体験会
30													
15:00	14:15~15:00 ボルドブラ45 (橋井)		14:45~15:15 ストレッチボール30 (松井)					14:00~14:45 エアロビクス初級45 (大田)					14:15~14:45 ストレッチボール30 (河村)
30										14:15~15:15 salsation60 (miyabi)			
16:00													
30								15:15~16:00 ジュニア 運動機能向上塾					15:15~16:00 ジュニア 運動機能向上塾
17:00	16:00~18:00 スタジオ開放		16:00~18:00 スタジオ開放		16:00~18:00 スタジオ開放			16:15~18:00 スタジオ開放		16:00~18:00 スタジオ開放		16:15~17:30 スタジオ開放	
30		16:30~19:05 ジュニア スイミング		16:30~19:05 ジュニア スイミング		16:30~19:05 ジュニア スイミング			16:30~19:05 ジュニア スイミング		16:30~19:05 ジュニア スイミング		
18:00													
30	18:30~18:45 シェイプタイム							18:30~18:45 シェイプタイム					
19:00								19:00~19:30 月替わりレッスン30 (大田)		19:00~19:30 ボディコン30 (河村)			
30	19:00~20:00 salsation60 (JULIE)		19:00~20:00 ヨガ60 (武田)		19:00~20:00 J-POPダンス60 (MAKIKO)								
20:00								19:45~20:30 エアロビクス初級45 (大田)		19:45~20:15 パルミックス30 (岡崎)		19:30~20:30 マスターズ練習会 (谷)	
30	20:15~21:00 ヨガ45 (浅井)		20:15~21:00 ZUMBA45 (武田)		20:15~21:00 ステップ初級45 (谷)								
21:00													
30			21:15~21:30 シェイプタイム										
22:00													

休

館

日

女性限定

内容変更

内容変更

担当者変更

内容変更

- ☑印のレッスンはシューズなしでも参加できます
- 👤印のレッスンはどなたでも参加できます
- 金曜日の月替わりレッスンは、奇数月→ステップ 偶数月→ボールです
- スタッフ研修やオーディションの為、スタジオ開放を一時的に中止することがあります
- 安全管理上、レッスンの途中入場はご遠慮ください
- 都合によりクラスを変更する場合があります
- スタジオレッスンは開始30分前よりジムカウンターで参加者チップを配布いたします
- アクアレッスは25名以上参加の場合3コース使用、レッスン中は赤台を引き上げます
- プール各レッスンは10分前にコース変更いたします