

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) | 内容変更 | 10:30~11:15 モーニング バラエティ 掲示板にて告知 | |
| 30 | 11:30~12:00 B-RAMP30 (谷) | 女性限定 | 11:15~12:15 ヨガ60 (大田) | 11:15~11:45 中級背泳ぎ30 (山口) | 11:15~11:45 J-POPダンス60 (MAKIKO) | | | | 時間変更 | 11:30~12:15 エアロビクス初級45 (楠瀬) | 11:15~11:45 初級クール30 (山口) | 11:30~11:45 シェイプタイム | |
| 12:00 | | | | 内容変更 | | | | | | | | | |
| 30 | 12:15~13:00 ZUMBA45 (武田) | | 12:30~13:15 ボール30 & ストレッチ15 (若山) | | 12:00~12:45 ZUMBA45 (大矢) | | | 11:45~12:30 ステップ初級45 (谷) | 時間変更 | 12:30~12:45 シェイプタイム | 12:00~12:30 初級平泳ぎ30 (山口) | 内容変更 | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 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) | | 13:00~13:45 骨盤ストレッチ45 (大矢) | 内容変更 | | 12:45~13:45 ヨガ60 (大田) | | 13:00~13:30 アクアビクス30 (谷) | 13:00~14:00 ヨガ60 (浅井) | 13:15~13:45 アクアビクス30 (松井) | 13:00~13:45 アフタヌーン バラエティ 掲示板にて告知 |
| 14:00 | | | | | | 14:00~14:30 パタフライ30 (山口) | | | | | | | 13:15~14:15 ジュニア スイミング 体験会 |
| 30 | 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) | | 14:00~15:00 ヨガ60 (橋井) | | | 14:00~14:45 エアロビクス初級45 (大田) | | 14:15~15:15 salsation60 (miyabi) | | 14:15~14:45 ストレッチボール30 (河村) | |
| 15:00 | | | | | | | | | 時間変更 | | | | |
| 30 | | | | | 15:15~15:30 シェイプタイム | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | 16:30~18:00 スタジオ開放 | | 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 | 16:30~17:30 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 | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 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) | | | 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) | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 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) | | | 19:45~20:30 エアロビクス初級45 (大田) | | 19:45~20:15 バトルミックス30 (岡崎) | 19:30~20:30 マスターズ練習会 (谷) | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | 21:15~21:30 シェイプタイム | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | |

休

館

日

- ☑ 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