



スタジオ・プールプログラム週間予定表

2024年7月改訂

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	ジムフロア	プール	スタジオ	ジムフロア	プール	スタジオ	ジムフロア	プール		スタジオ	ジムフロア	プール	スタジオ	ジムフロア	プール	スタジオ	ジムフロア	プール			
10:30~10:45 RAMPストレッチ	10:15~10:45 マシン案内 メニュー作成		10:30~11:00 B-RAMP 中野			10:30~11:00 からだりセット 中野				10:30~11:15 Enjoy★DANCE 河邊	10:30~11:00 マシン案内 メニュー作成		10:30~10:45 おはようストレッチ	10:15~10:45 マシン案内 メニュー作成		10:30~11:00 ボディシェイパー 田中					
11:00~11:30 ボール 中野	11:05~11:35 マシン案内 メニュー作成		11:15~11:30 シェイプTIME	11:00~11:30 マシン案内 メニュー作成		11:15~12:00 Enjoy★RAMP 田中	11:00~11:30 マシン案内 メニュー作成	10:45~11:15 すいすいクロール		11:30~11:45 シェイプTIME	11:15~11:45 マシン案内 メニュー作成	11:30~12:00 アクアピクス 清水	11:00~11:30 ボディコン 田中	11:05~11:35 マシン案内 メニュー作成		11:15~11:45 バトルミックス 河邊	11:15~11:45 マシン案内 メニュー作成				
11:45~12:15 エアロピクス初級 河邊	12:05~12:35 マシン案内 メニュー作成		11:45~12:15 ステップ初級 平井	11:45~12:15 マシン案内 メニュー作成		12:15~12:45 バトルミックス 河邊	11:45~12:15 マシン案内 メニュー作成	11:30~12:00 アクアウォーキング 中野 孝美		12:00~12:45 ピラティス NAOKO	12:15~12:45 マシン案内 メニュー作成		11:45~12:15 B-RAMP NAOKO		11:45~12:15 すいすいクロール						
12:30~12:45 シェイプTIME			12:30~13:15 エアロピクス初級 平井	12:30~13:00 マシン案内 メニュー作成		12:30~13:00 バトルミックス 河邊	12:30~13:00 マシン案内 メニュー作成			13:00~13:45 フラダンス 森	13:15~14:15 マシン案内 メニュー作成		12:30~13:15 ピラティス NAOKO	12:45~13:15 マシン案内 メニュー作成		12:15~12:45 マシン案内 メニュー作成	12:30~13:00 アクアダンベル 清水				
13:00~13:45 ZUMBA 青木	13:15~13:45 マシン案内 メニュー作成	13:15~13:45 フリースイム				13:00~13:45 ダンス初級 塩澤	13:15~13:45 マシン案内 メニュー作成			14:00~14:45 エアロピクス初級 平井	14:15~14:45 マシン案内 メニュー作成										
14:00~14:45 ピラティス 森田	14:15~14:45 マシン案内 メニュー作成		13:30~14:15 ヨガ 伊藤	13:30~14:00 マシン案内 メニュー作成	13:30~14:00 アクアピクス 佐々木	14:00~14:45 パワーヨガ NAOKO	14:15~14:45 マシン案内 メニュー作成						13:30~14:15 Enjoy★RAMP 佐々木	13:30~14:00 マシン案内 メニュー作成							
15:15~18:30 ジュニアタイム ※ジュニアタイム会員以外の方は 施設利用は不可となります			15:15~18:30 ジュニアタイム ※ジュニアタイム会員以外の方は 施設利用は不可となります			15:15~18:30 ジュニアタイム ※ジュニアタイム会員以外の方は 施設利用は不可となります			休館日	15:15~18:30 ジュニアタイム ※ジュニアタイム会員以外の方は 施設利用は不可となります			15:15~18:30 ジュニアタイム ※ジュニアタイム会員以外の方は 施設利用は不可となります			15:15~18:30 ジュニアタイム ※ジュニアタイム会員以外の方は 施設利用は不可となります			15:15~18:30 ジュニアタイム ※ジュニアタイム会員以外の方は 施設利用は不可となります		
	19:15~19:45 マシン案内 メニュー作成			19:15~19:45 マシン案内 メニュー作成			19:15~19:45 マシン案内 メニュー作成			19:45~20:30 Enjoy★RAMP 佐々木	19:45~20:15 マシン案内 メニュー作成										
20:45~21:30 Enjoy★DANCE 河邊	21:15~21:45 マシン案内 メニュー作成		20:00~20:30 エアロピクス初級 田中	20:15~20:45 マシン案内 メニュー作成		20:00~20:30 ボディシェイパー 田中	20:15~20:45 マシン案内 メニュー作成			20:45~21:30 ZUMBA 青木	21:15~21:45 マシン案内 メニュー作成	20:30~21:00 フリースイム									
			20:45~21:30 ヨガ 久野	21:15~21:45 マシン案内 メニュー作成		20:45~21:15 バトルミックス 河邊	21:15~21:45 マシン案内 メニュー作成														

●レッスンは開始30分前よりスタジオ抽選参加カードを配布いたします。
●安全管理上、レッスンは開始以降の途中入場はご遠慮ください。

●都合により、急遽クラスを変更する場合がございます。ご了承ください。
●マシン案内orメニュー作成をご希望される方はフロントもしくはジムにて事前にご予約ください。