



# スタジオ・プールプログラム週間予定表

2025年1月改訂

月曜日		
スタジオ	ジムフロア	プール
<b>【時間変更】</b> 10:30~11:00 ボール 中野	10:15~10:45 マシン案内 メニュー作成	
<b>【NEW!】</b> 11:15~12:00 Enjoy★RAMP 佐々木	11:05~11:35 マシン案内 メニュー作成	
<b>【時間・内容変更】</b> 12:15~12:45 バトルミックス 河邊	12:05~12:35 マシン案内 メニュー作成	
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
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	
<b>15:15~18:30</b> <b>ジュニアタイム</b> ※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	
19:45~20:30 ヨガ 伊藤	20:15~20:45 マシン案内 メニュー作成	
<b>【内容変更】</b> 20:45~21:15 エアロピクス初級 河邊		
	21:15~21:45 マシン案内 メニュー作成	

火曜日		
スタジオ	ジムフロア	プール
10:30~11:00 B-RAMP 中野		
11:15~11:30 シェイプTIME	11:00~11:30 マシン案内 メニュー作成	
11:45~12:15 ステップ初級 平井	11:45~12:15 マシン案内 メニュー作成	
12:30~13:15 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	<b>【時間変更】</b> 12:45~13:15 はじめてスイム
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
	14:15~14:45 マシン案内 メニュー作成	
<b>15:15~18:30</b> <b>ジュニアタイム</b> ※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		
		19:00~19:30 すいすいクロール
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	
20:45~21:30 ヨガ 久野		
	21:15~21:45 マシン案内 メニュー作成	

水曜日		
スタジオ	ジムフロア	プール
<b>【時間変更】</b> 10:30~11:15 からだリセット 中野		10:45~11:15
<b>【時間・内容変更】</b> 11:30~12:00 エアロピクス初級 田中	11:00~11:30 マシン案内 メニュー作成	すいすいクロール
<b>【担当者・内容変更】</b> 12:15~12:45 ボディコン 田中	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
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 パワーヨガ NAOKO	14:15~14:45 マシン案内 メニュー作成	
<b>15:15~18:30</b> <b>ジュニアタイム</b> ※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		
<b>【担当者変更】</b> 20:00~20:30 ボディシェイパー 河邊	20:15~20:45 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	

木曜日  
休館日

金曜日		
スタジオ	ジムフロア	プール
10:30~11:15 Enjoy★DANCE 河邊	10:30~11:00 マシン案内 メニュー作成	10:45~11:15
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
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	
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	13:30~14:00 すいすいクロール
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	
<b>15:15~18:30</b> <b>ジュニアタイム</b> ※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		
	19:00~19:30 マシン案内 メニュー作成	
<b>【担当者変更】</b> 19:45~20:30 Enjoy★RAMP 田中	19:45~20:15 マシン案内 メニュー作成	
20:45~21:30 ZUMBA 青木	20:30~21:00 マシン案内 メニュー作成	20:30~21:00 フリースイム
	21:15~21:45 マシン案内 メニュー作成	

土曜日		
スタジオ	ジムフロア	プール
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	
<b>【担当者・内容変更】</b> 11:00~11:30 エアロピクス初級 清水	11:05~11:35 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
12:30~13:15 ピラティス NAOKO	12:45~13:15 マシン案内 メニュー作成	12:30~13:00 アクアダンベル 清水
13:30~14:15 Enjoy★RAMP 佐々木	13:30~14:00 マシン案内 メニュー作成	13:15~13:45 フリースイム
	14:15~14:45 マシン案内 メニュー作成	
<b>15:15~18:30</b> <b>ジュニアタイム</b> ※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		
19:30~19:45 コレクトTIME	19:15~19:45 マシン案内 メニュー作成	
	20:15~20:45 マシン案内 メニュー作成	

日曜日		
スタジオ	ジムフロア	プール
10:30~11:00 ボディシェイパー 田中		10:15~10:45 マシン案内 メニュー作成
<b>【内容変更】</b> 11:15~11:45 ボディコン 河邊		11:15~11:45 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
		13:15~13:45 マシン案内 メニュー作成
		13:30~14:00 アクアピクス 田中
14:45~15:30 Enjoy★DANCE 河邊		15:15~15:45 マシン案内 メニュー作成
		16:15~16:45 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。