

スタジオプログラム

2024年7月改訂版

月曜日		火曜日		水曜日		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
10:35~11:20	10:20~11:30 成人 マスターズ (有料)	10:35~11:20	11:05~12:15 成人 レディース (有料)	10:35~11:20	11:35~12:20	10:35~11:20	11:05~12:15 成人 レディース (有料)	10:15~10:45	10:20~11:30 ジュニア スクール		
ヨガ45 岩井		バレトン45 有我		月替わりレッスン 大西		太極拳45 佐々木		ステップ 初級30 MASA			
11:35~12:20	13:30~14:00 アクア ピクス30 奴留湯	11:35~12:20	13:45~14:30	11:35~12:20	13:30~14:00 アクア ウォーキング30 奴留湯	11:35~12:20	13:30~14:00 アクアダンベル 30 佐野	11:00~11:45	13:20~20:20 ジュニア スクール		
エアロピクス 初級45 MASA		カラダリセット45 清水		バレトン45 清水		エアロピクス 初級45 大西		エアロピクス 初級45 MASA			
12:35~13:05	15:30~20:20 ジュニア スクール	13:00~13:30	14:45~15:15	12:35~13:20	14:00~15:00	12:35~13:25	14:25~14:55	12:00~12:45	13:15~14:15		
ステップ 初級30 村上		ステップ 初級30 美咲		ヨガ45 岩井		ダンス 初級45 後藤		ヨガ45 岩井			
13:20~13:50	15:30~20:20 ジュニア スクール	13:45~14:30	14:45~15:15	13:40~14:25	14:00~15:00	13:40~14:10	14:25~14:55	13:15~14:15	13:15~14:15		
バトル ミックス30 村上		エアロピクス 初級45 美咲		エアロピクス 初級45 丸山		ボディコン30 村上		キッズダンス (有料)			
14:05~14:50	15:30~20:20 ジュニア スクール	14:45~15:15	14:45~15:15	14:40~15:10	14:00~15:00	14:25~14:55	14:25~14:55	13:50~14:50	13:20~20:20 ジュニア スクール		
ピラティス45 有我		ストレッチ ポール30 美咲		B-RAMP 30 岩井		ハラエティ レッスン30 別途揭示		キッズダンス (有料)			
16:30~17:30	15:30~20:20 ジュニア スクール	19:30~20:15	15:30~20:20 ジュニア スクール	19:30~20:15	15:30~20:20 ジュニア スクール	19:30~20:00	15:30~20:20 ジュニア スクール	13:50~14:50	13:20~20:20 ジュニア スクール		
キッズダンス (有料)		ピラティス45 有我		ステップ 初級45 清水		バトル ミックス30 MASA		キッズダンス (有料)			
17:45~18:45	15:30~20:20 ジュニア スクール	20:30~21:15	15:30~20:20 ジュニア スクール	20:30~21:15	15:30~20:20 ジュニア スクール	20:15~21:00	15:30~20:20 ジュニア スクール	19:30~20:15	13:20~20:20 ジュニア スクール		
キッズダンス (有料)		エアロピクス 初級45 丸山		エアロピクス 初級45 清水		エアロピクス 初級45 村上		キッズダンス (有料)			
19:30~20:15	20:10~21:20 成人 マスターズ (有料)	20:30~21:15	20:10~21:20 成人 マスターズ (有料)	19:30~20:15	20:10~21:20 成人 マスターズ (有料)	19:30~20:00	20:10~21:20 成人 マスターズ (有料)	19:30~20:15	20:10~21:20 成人 マスターズ (有料)		
エアロピクス 初級45 MASA		エアロピクス 初級45 丸山		エアロピクス 初級45 清水		エアロピクス 初級45 村上		エアロピクス 初級45 村上			
20:30~21:15	20:10~21:20 成人 マスターズ (有料)	20:30~21:15	20:10~21:20 成人 マスターズ (有料)	20:30~21:15	20:10~21:20 成人 マスターズ (有料)	20:15~21:00	20:10~21:20 成人 マスターズ (有料)	20:10~21:20	20:10~21:20 成人 マスターズ (有料)		
ステップ 初級45 MASA		エアロピクス 初級45 丸山		エアロピクス 初級45 清水		エアロピクス 初級45 村上		エアロピクス 初級45 村上			

別途、揭示

女性限定

別途、揭示

●レッスン開始30分前よりスタジオ参加者カードを配布いたします。
●安全管理上、レッスン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。
●ハラエティレッスンの内容は、毎月掲示板にて掲示いたしますのでご確認ください。