



春日井

# スタジオ・プールプログラム週間予定表

2024年4月 改定

月				火				水				木				金				土				日			
スタジオ	ミニレッスン	女性優先エリア	プール	スタジオ	ミニレッスン	女性優先エリア	プール	スタジオ	ミニレッスン	女性優先エリア	プール	スタジオ	ミニレッスン	女性優先エリア	プール	スタジオ	ミニレッスン	女性優先エリア	プール	スタジオ	ミニレッスン	女性優先エリア	プール	スタジオ	ミニレッスン	女性優先エリア	プール
9:40~9:55	おはようストレッチ			10:10~10:55	からだりセット			10:15~11:00	ヨガ			10:15~11:00	パレトン			10:30~11:15	ZUMBA			10:30~12:00	バラエティ			10:30~12:00	ジュニアスイミングスクール		
10:30~11:15	エアロビクス 初級			11:00~11:10	ミニレッスン			10:40~11:10	トレサポ			10:50~12:00	成人スクール			10:40~11:10	トレサポ			10:50~12:00	成人スクール			11:00~11:25	ミニレッスン		
11:30~12:15	ヨガ			11:15~12:00	エアロビクス 初・中級			11:15~12:00	ZUMBA			11:15~12:00	ヨガ			11:15~12:00	ストretchボール			11:30~12:00	ストretchボール			11:15~12:00	スイミングスクール		
12:15~12:45	トレサポ			12:30~13:15	フラダンス			12:00~13:00	スイミングスクール			12:15~12:30	ストレッチ			12:00~12:30	トレサポ			12:20~12:50	トレサポ			12:05~12:15	ミニレッスン		
13:00~13:45	Enjoy★DANCE			12:40~13:10	トレサポ			12:45~13:00	ミニレッスン			13:00~13:30	からだりセット			13:00~13:45	アクアピクス			13:15~14:00	ピラティス			12:50~13:00	ミニレッスン		
13:45~13:55	ミニレッスン			13:20~13:30	ミニレッスン			13:30~14:15	エアロビクス 初級			13:45~14:15	かんたんエアロ			13:45~14:15	フィットネスダンス			14:15~15:00	フィットネスダンス			13:10~13:40	ミニレッスン		
14:00~14:45	エアロビクス 初・中級			14:30~15:00	ポディコン			14:00~15:10	成人スクール			14:30~15:15	BAILA BAILA			14:20~14:30	ミニレッスン			14:15~14:45	トレサポ			14:00~14:30	アクアバラエティ		
14:50~15:20	トレサポ			14:30~15:00	トレサポ			14:30~15:15	有料登録制			15:00~15:30	トレサポ			14:40~15:10	ミニレッスン			15:05~15:15	ミニレッスン			14:00~14:30	はじめてスイム		
15:00~15:45	BAILA BAILA			15:00~15:30	ストretchボール			15:45~18:00	キッズダンス			15:30~15:45	時間変更			15:30~15:45	女性限定			15:30~15:45	最大4コース使用			17:00~18:00	キッズダンス		
15:45~15:55	ミニレッスン			19:30~20:00	エアロビクス 初級			19:10~19:40	トレサポ			19:30~20:00	パレトン			19:15~19:45	トレサポ			19:00~20:00	最大4コース使用			18:20~18:50	トレサポ		
19:15~20:00	Enjoy★DANCE			19:30~20:00	エアロビクス 初級			20:00~20:15	ミニレッスン			20:15~21:00	ヨガ			20:00~20:10	ミニレッスン			20:15~21:00	最大4コース使用			20:00~20:10	ミニレッスン		
20:15~21:00	ヨガ			20:30~21:15	ZUMBA			20:10~21:20	成人スクール			20:30~21:00	ヨガ			20:20~20:50	トレサポ			20:45~21:15	最大4コース使用			20:20~20:50	ミニレッスン		

■安全確認上、レッスン開始以降の途中入場はご遠慮ください。

■スタジオ参加者カードは、レッスン開始30分前よりお取りいただけます。

スタジオ入場時、担当インストラクターにお渡しください。

■参加者カードはお1人様1枚、ご本人様分のみお取りください。

(代理の方はお取りできません)

■バラエティレッスンの内容は別紙にて毎月掲示させていただきます。

**ミニレッスン**  
10分間で効率よく筋トレやエクササイズを行います。

- テニスボールで筋膜リリース
- ポディシェイプ【お腹・ウエスト】
- ポディシェイプ【脚・お尻】
- ポディシェイプ【背中・二の腕】
- 4ミニッツ

※内容は時間によって異なります。

**トレサポ**  
マシンのガイダンスやメニュー作成を行います。

- 2パターンのマシンガイダンス
- オリジナルメニューの作成

少人数制でキャストが丁寧にご案内致します。  
※予約制となります。フロントにてお申込みください。

**女性優先エリア**  
女性トレーナーによるマンツーマン指導

- トレサポAB受講済みの女性限定
- ご自身の目的や悩みも相談できます

※月2回までのご予約が可能となります。キャストまでお申し出下さい。