

プログラムスケジュール

2025年4月8日(火)～

火曜日				水曜日			
No.1スタジオ	No.2スタジオ	多目的ルーム	プール	No.1スタジオ	No.2スタジオ	多目的ルーム	プール
9				9:15 おはようストレッチ ジムスタッフ ◎ 9:30			
	9:20 リセットストレッチ 大川 ◎ 10:05		9:20 フィンスイム (初中級) 岩田 ◎ 9:45				10:15 ビート de アクア ◎ 10:35
10				10:00 機能改善 トレーニング 宮崎 ◎ 10:50		10:55 TRXコアプラス ジムスタッフ 11:15	
	10:30 ファットバーン エアロ 大川 11:20		9:50 エンジョイシェイプ 徳満 ◎ 10:20				10:40 アクアシェイプ ◎ 11:10
11		11:30 ポルドブラ 前田 ◎ 12:00		11:05 エアロ 初心者 松元 ◎ 11:50	11:20 ホット! 骨格調整ヨガ 宮崎 ◎ 12:20		
	11:45 UBOUND45 徳満 12:30		10:25 全身シェイプ 岩田 ◎ 10:55				
12		12:40 キレイになるヨガ 前田 ◎ 13:40	12:40 TRXトライアル20 ジムスタッフ ◎ 13:00	12:00 ダンス初心者 中原 ◎ 12:45			
	時間変更						新設
13	13:00 チェア体操 大川 ◎ 13:30			13:00 リラックス ヨガ 宮崎 ◎ 13:50			14:05 AQUA ZUMBA ◎ 14:35
	変更						変更
	13:40 ボディコンディ ショニング						14:40 やさしいバタフライ &背泳ぎ ◎ 15:00
14	白石 ◎ 14:25			14:00 アクアアタック 西俣 ◎ 14:20	14:00 やさしい フラダンス 川北 ◎ 14:50	14:30 お腹シェイプ ジムスタッフ ◎ 14:50	
	変更						
	14:35 エアロ初級			14:25 ロングスイム 泊 14:55	新設 15:00 ZUMBA 横山 15:45	15:10 ポルドブラ 大川 ◎ 15:40	
15	白石 15:20						
	15:40 Jr.体操教室 幼児クラス (年中・年長) 新屋敷 ◎ 16:25	15:40 ユニバーサルヨガ EARTH					
16	羽生 16:25					16:30 Jr.ヒップホップ スクール (5歳～9歳) 中原(珠) 17:30	15:30～20:00 ジュニアスクール
	16:30 Jr.体操教室 低学年クラス (1～3年生) 羽生 17:30	17:40 Jr.K-POP ダンススクール (7歳～15歳) 本郷 18:40	15:30～20:00 ジュニアスクール ※会員様専用コースに制限が ございます。 15:30～16:30は3コース 16:30～18:40は1コース 18:40～20:00は3コース となりますので、ご了承ください。	17:30 Jr.体操教室 高学年クラス (4～6年生) 羽生 18:30		17:40 Jr.ヒップホップ スクール (7歳～15歳) 中原(珠) 18:40	※会員様専用コースに制限が ございます。 15:30～16:30は3コース, 16:30～18:40は1コース 18:40～20:00は3コース となりますので、ご了承ください。
17							
	新設						
18	18:20 SALSATION 石井 ◎ 19:10		時間変更	18:40 ファットバーン エアロ 大川 19:30			
	時間変更		19:20 TRXコアプラス20 ジムスタッフ ◎ 19:40				
19	19:20 ガールズ ヒップホップ 中学生～ 本郷 20:20	19:15 マットピラティス 新屋敷 ◎ 20:00		19:45 UBOUND45 東芦谷 20:30		20:00 リカバリーヨガ 大川 ◎ 21:00	
	時間変更						
20	20:30 FIGHT-DO ファイドウ45 新屋敷 21:15			20:45 マッスルシェイプ 坂上 ◎ 21:15			