

プログラムスケジュール

2021年4月6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 | | | 9:25 筋トレウォーキング 松元(朋) ◎ 9:45 | 9:15 おはようストレッチ ジムスタッフ ◎ 9:30 | | | |
| 10 | 9:50 背骨エクササイズ 竹本 ◎ 10:50 | | | 9:50 フィン(クロール) 岩田 ◎ 10:20 | 9:50 機能改善 トレーニング 宮崎 ◎ 10:40 | | 10:05 TRXトライアル20 下園 ◎ 10:25 | 10:15 リズムアクア 徳満 ◎ 10:35 |
| 11 | 11:10 エアロ 初級 竹本 ◎ 11:55 | 12:05 ホット! ビギナーヨガ | | 10:25 元気がでる アクア45 前田 ◎ 11:10 | 11:00 エアロ 初心者 松元 ◎ 11:45 | 11:10 ホット!ボディ コントロールヨガ 宮崎 ◎ 12:10 | | 10:40 アクアサーキット30 徳満 ◎ 11:10 |
| 12 | 12:10 UBOUND 徳満 12:55 | 12:50 | | 11:15 ヌードル エクササイズ 松元(朋) ◎ 11:35 | 12:00 ZUMBA 中原(珠) 12:45 | 12:30 お腹シェイプ ジムスタッフ ◎ 12:50 | | 12:10 やさしい背泳ぎ・ バタフライ 辻 ◎ 12:30 |
| 13 | 13:25 ジムスティック20 眞方 ◎ 13:45 | 13:10 キレイになるヨガ 前田 14:10 | 13:00 TRXトライアル20 吉永 ◎ 13:20 | | 13:00 リラックス ヨガ 宮崎 ◎ 13:50 | | | |
| 14 | 14:15 フット コンディショニング 松元 ◎ 14:45 | | | 14:00 シェイプウォーク &バレエ 岩田 ◎ 14:30 | 14:10 チェア体操 大川 ◎ 14:40 | 14:00 やさしい フラダンス 松崎 ◎ 14:50 | | |
| 15 | 15:05 エアロ 初心者 松元 ◎ 15:50 | | | 14:35 水泳 中級 西俣 15:05 | 15:00 UBOUND 徳満 15:30 | 15:10 ポルドブラ 大川 ◎ 15:40 | | |
| 16 | | 15:55 ユニバーサルヨガ EARTH 新屋敷 ◎ 16:40 | | 15:30~18:40 ジュニアスクール開講 ※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コースの ご利用となります。 | 15:50 体幹トレーニング 丸尾 ◎ 16:20 | | | 15:30~18:40 ジュニアスクール開講 ※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コースの ご利用となります。 |
| 17 | | | | | 18:20 エアロ 初級45 磯川 ◎ 19:05 | 17:40 Jr.ヒップホップ スクール (7歳~15歳) 中原(珠) 18:40 | | |
| 18 | 18:20 ファットバーン エアロ 大川 19:10 | | | | 19:20 エンジョイダンス 坂口 ◎ 20:05 | 19:20 フット コンディショニング 磯川 ◎ 20:05 | | |
| 19 | 19:30 UBOUND 津代 20:00 | 19:40 ホット! ビギナーヨガ | | | 20:20 ジムスティック20 眞方 ◎ 20:40 | 20:25 リカバリーヨガ 大川 ◎ 21:25 | 19:30 TRXサーキット20 眞方 ◎ 19:50 | 20:00 クロール・背泳ぎ 岩田 ◎ 20:30 |
| 20 | 20:20 FIGHT-DO ファイドウ 新屋敷 21:20 | 20:40 | | | 21:00 UBOUND 東芦谷 21:30 | | | 20:35 水中貯筋 トレーニング 西俣 ◎ 20:55 |

担当・クラス
変更