

# プログラムスケジュール

2021年9月14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				9:15 おはようストレッチ ジムスタッフ ◎ 9:30			
10	9:50 エアロ 初級 ◎ 高野 10:35			9:25 筋トレウォーキング 松元(朋) ◎ 9:45	9:50 機能改善 トレーニング ◎ 宮崎 10:40			10:15 リズムアクア 徳満 ◎ 10:35
11	10:50 美ボディメイク ◎ 高野 11:35			9:50 フィン(クロール) 岩田 ◎ 10:20	11:00 エアロ 初心者 ◎ 松元 11:45	10:45 TRXコアプラス20 下園 11:05		10:40 全身シェイプ 徳満 ◎ 11:10
12	11:50 UBOUND 徳満 12:35			10:25 元気がでる アクア45 ◎ 前田 11:10	12:00 ZUMBA 中原(珠) 12:45	11:15 ホット! 骨格調整ヨガ ◎ 宮崎 12:15		12:05 やさしい背泳ぎ・ バタフライ ◎ 辻 12:25
13	13:10 チェア体操 ◎ 大川 13:40	12:45 キレイになるヨガ 前田 13:45		11:15 ヌードル エクササイズ ◎ 松元(朋) 11:35	13:00 リラックス ヨガ ◎ 宮崎 13:50			
14	14:00 フット コンディショニング ◎ 松元 14:30		14:00 TRXトライアル20 吉永 ◎ 14:20	14:00 シェイプウォーク &バレー ◎ 岩田 14:30	14:10 やさしい フラダンス ◎ 松崎 15:00	14:30 お腹シェイプ ジムスタッフ ◎ 14:50		
15	14:50 エアロ 初心者 ◎ 松元 15:35			14:35 水泳 中級 西俣 15:05	15:15 UBOUND 徳満 15:45	15:10 ボルドブラ 大川 ◎ 15:40		
16		15:45 ユニバーサルヨガ EARTH ◎ 新屋敷 16:30		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。	16:05 体幹トレーニング 丸尾 ◎ 16:35			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						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 コンビネーション エアロ ◎ 坂口(莉) 19:10	17:40 Jr.K-POP ダンススクール (7歳~15歳) 濱田 18:40			18:20 ファットバーン エアロ ◎ 大川 19:10		18:40 TRXサーキット20 眞方 ◎ 19:00	
19	19:25 リトモス ◎ 坂口(莉) 20:10	19:15 マットピラティス ◎ 新屋敷 20:00	19:20 TRXコアプラス20 津代 19:40		19:25 エンジョイダンス ◎ 坂口(倭) 20:15	19:20 シムスティック20 ◎ 眞方 19:40		20:00 クロール・背泳ぎ 岩田 ◎ 20:30
20	20:25 FIGHT-DO ファイドウ45 ◎ 新屋敷 21:10				20:35 UBOUND ◎ 東芦谷 21:20	20:10 リカバリーヨガ ◎ 大川 21:10		20:35 水中貯筋 トレーニング ◎ 西俣 20:55