

# プログラムスケジュール

2022年1月4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 フィンスイム (初級) ◎ 岩田 9:45	9:50 機能改善 トレーニング ◎ 宮崎 10:40			10:15 インターバルアクア 社 ◎ 10:35
11	10:50 美ボディメイク ◎ 高野 11:35			9:50 エンジョイシェイプ ◎ 徳満 10:20	11:00 エアロ 初心者 ◎ 松元 11:45	11:10 ホット! 骨格調整ヨガ ◎ 宮崎 12:10		10:40 お腹太ももシェイプ ◎ 西俣 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 やさしいバタ フライ・背泳ぎ ◎ 西俣 11:35
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		14:00 TRXトライアル20 ◎ 吉永 14:20	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			13:15 ウォーキング &バレー ◎ 岩田 13:35	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			14:00 水泳(中級) ◎ 西俣 14:30	15:15 UBOUND ◎ 徳満 15:45	15:10 ポルドブラ ◎ 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 コアバランスアップ ◎ 眞方 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 (5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			18:30 ファットバーン エアロ ◎ 大川 19:20		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			19:40 UBOUND ◎ 東芦谷 20:25	19:50 リカバリーヨガ ◎ 大川 20:50		
20	20:25 FIGHT-DO ファイドウ45 ◎ 新屋敷 21:10							