

# プログラムスケジュール

2022年6月7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   |
| 9:20<br>リセットストレッチ<br>大川 ◎ 10:05                      |   |                                   | 9:25<br>フィンスイム<br>(初級)<br>岩田 ◎ 9:45   | 9:15<br>おはようストレッチ<br>ジムスタッフ ◎ 9:30                    |                                       |        |   |
| 10:30<br>ファットバーン<br>エアロ<br>大川 11:20                  | 11:30<br>ボルドブラ<br>前田 ◎ 12:00              |                                   | 9:50<br>エンジョイシェイプ<br>徳満 ◎ 10:20   | 9:50<br>機能改善<br>トレーニング<br>宮崎 ◎ 10:40                  |                                       |        | 10:15<br>インターバルアクア<br>辻 ◎ 10:35   |
| 11:45<br>UBOUND<br>徳満 <b>時間変更</b> 12:30              |   |                                   | 10:25<br>元気がでる<br>アクア30<br>前田 ◎ 10:55   | 11:00<br>エアロ<br>初心者<br>松元 ◎ 11:45                     | 11:10<br>ホット!<br>骨格調整ヨガ<br>宮崎 ◎ 12:10 |        | 10:40<br>お腹太ももシェイプ<br>西俣 ◎ 11:10  |
|  | 12:40<br>キレイになるヨガ<br>前田 <b>時間変更</b> 13:40 | 12:40<br>TRXトライアル20<br>吉永 ◎ 13:00 |   | 12:00<br>ZUMBA<br>中原(珠) ◎ 12:45                       |                                       |        | 12:10<br>やさしいバタ<br>フライ・背泳ぎ<br>西俣 ◎ 12:30  |
| 13:10<br>チェア体操<br>大川 ◎ 13:40                         |   | <b>時間変更</b>                       |   | 13:00<br>リラックス<br>ヨガ<br>宮崎 ◎ 13:50                    |                                       |        |   |
| 14:00<br>ペルビック<br>ムーブメント<br>松元 ◎ 14:30               |   |                                   | 13:15<br>ウォーキング<br>&バレエ<br>岩田 ◎ 13:35   | 14:10<br>やさしい<br>フラダンス<br>松崎 ◎ 15:00                  | 14:30<br>お腹シェイプ<br>ジムスタッフ ◎ 14:50     |        |   |
| 14:45<br>エアロ<br>初心者<br>松元 ◎ 15:30                    |   |                                   | 14:00<br>水泳(中級)<br>西俣 14:30   | 15:15<br>UBOUND<br>徳満 15:45                           | 15:10<br>ボルドブラ<br>大川 ◎ 15:40          |        |   |
|  | 15:40<br>ユニバーサルヨガ<br>EARTH<br>新屋敷 ◎ 16:25 |                                   | 15:30~18:40<br>ジュニアスクール<br>※会員様専用コースに制限<br>がございます。<br>15:30~16:30は3コース,<br>16:30~18:40は1コース<br>となりますので、<br>ご了承ください。 | 16:00<br>コアバランスアップ<br>眞方 ◎ 16:30                      |                                       |        | 15:30~18:40<br>ジュニアスクール<br>※会員様専用コースに制限<br>がございます。<br>15:30~16:30は3コース,<br>16:30~18:40は1コース<br>となりますので、<br>ご了承ください。 |
| 17:40<br>Jr.K-POP<br>ダンススクール<br>(7歳~15歳)<br>濱田 18:40 |   |                                   |   | 17:40<br>Jr.ヒップホップ<br>スクール<br>(5歳~15歳)<br>中原(珠) 18:40 |                                       |        |   |
| 18:20<br>UBOUND<br>東芦谷 <b>変更</b> 18:50               |   |                                   |   | 18:30<br>ファットバーン<br>エアロ<br>大川 19:20                   | 18:40<br>TRXサーキット20<br>眞方 19:00       |        |   |
| 19:10<br>ガールズ<br>ヒップホップ<br>中学生~<br>濱田 20:10          | 19:15<br>マットピラティス<br>新屋敷 ◎ 20:00          |                                   |   | 19:40<br>UBOUND<br>東芦谷 20:25                          | 19:50<br>リカバリーヨガ<br>大川 ◎ 20:50        |        |   |
| 20:25<br>FIGHT-DO<br>ファイドウ45<br>新屋敷 21:10            |   |                                   |   |   |                                       |        |   |