

プログラムスケジュール

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