

プログラムスケジュール

2023年11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				9:15 おはようストレッチ ジムスタッフ ◎ 9:30			
9:20 リセットストレッチ			9:25 フィンスイム (初級)				
大川 ◎ 10:05			岩田 ◎ 9:45	9:50 機能改善 トレーニング			10:15 new ビート de 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	泊 ◎ 10:35
大川 11:20	11:30 ボルドブラ		徳満 ◎ 10:20			下園 11:05	
	前田 ◎ 12:00			11:00 エアロ 初心者			10:40 アクアシェイプ
11:45 UBOUND45			10:25 元気がでる アクア30	松元 ◎ 11:45	11:10 ホット! 骨格調整ヨガ		徳満 ◎ 11:10
徳満 12:30			前田 ◎ 10:55		宮崎 ◎ 12:10		
	12:40 キレイになるヨガ			12:00 ダンス初心者			12:10 やさしいパタ フライ・背泳ぎ
	前田 13:40	12:40 TRXトライアル20		中原 ◎ 12:45			西俣 ◎ 12:30
		吉永 ◎ 13:00					
13:10 チェア体操				13:00 リラックス ヨガ			
大川 ◎ 13:40				宮崎 ◎ 13:50			
14:00 ペルビック ムーブメント			14:00 SWIM FIT X	14:10 やさしい フラダンス	14:30 お腹シェイプ		
松元 ◎ 14:30			西俣 ◎ 14:15	松崎 ◎ 15:00	ジムスタッフ ◎ 14:50		
			14:20 ロングスイム				
14:45 エアロ 初心者			泊 14:50	15:15 UBOUND30	15:10 ボルドブラ		
松元 ◎ 15:30				徳満 15:45	大川 ◎ 15:40		
	15:40 ユニバーサルヨガ EARTH						
	新屋敷 ◎ 16:25			16:00 コアバランスアップ		増設	
16				15:30~18:40 ジュニアスクール	眞方 ◎ 16:30	16:30 Jr.ヒップホップ スクール (5歳~9歳)	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。		中原(珠) 17:30	※会員様専用コースに制限が ございます。
	17:40 Jr.K-POP ダンススクール (7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。		17:40 Jr.ヒップホップ スクール (7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。
	本郷 18:40				18:30 ファットバーン エアロ	中原(珠) 18:40	
18	18:20 UBOUND30				大川 19:20		
	徳満 18:50						
			19:05 TRXコアプラス				
			ジムスタッフ 19:25	19:40 UBOUND45			19:00 マスターズ 1000
19	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		東芦谷 20:25			岩田 19:45
	本郷 20:10	新屋敷 ◎ 20:00			19:50 リカバリーヨガ		
				20:40 PENALTY BOX	大川 ◎ 20:50		
20	20:25 FIGHT-DO ファイドウ45			眞方 21:00			
	新屋敷 21:10						