

プログラムスケジュール

2024年4月2日(火)～

0

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			9:20 フィンスイム (初中級)				
大川 ◎ 10:05			岩田 ◎ 9:45	9:50 機能改善 トレーニング			10:15 ビート de アクア
				宮崎 ◎ 10:40		10:45 TRXコアプラス	泊 ◎ 10:35
10:30 ファットバーン エアロ			9:50 エンジョイシェイプ			下園 11:05	
大川 11:20	11:30 ボルドブラ		徳満 ◎ 10:20	11:00 エアロ 初心者			10:40 アクアシェイプ
	前田 ◎ 12:00			松元 ◎ 11:45	11:10 ホット! 骨格調整ヨガ		徳満 ◎ 11:10
11:45 UBOUND45			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 ダンス初心者			
	12:40 キレイになるヨガ			中原 ◎ 12:45			
	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			内容変更				NEW
				14:00 アクアアタック	14:10 やさしい フラダンス		14:05 アクアピクス
14:00 ペルビック ムーブメント				西俣 ◎ 14:20	川北 ◎ 15:00	14:30 お腹シェイプ	泊 ◎ 14:25
松元 ◎ 14:30						ジムスタッフ ◎ 14:50	NEW
				14:25 ロングスイム			14:30 美フォーム
14:45 エアロ 初心者				泊 14:55			
松元 ◎ 15:30					15:15 UBOUND30	15:10 ボルドブラ	岩田 ◎ 15:00
					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							
			15:30~18:40 ジュニアスクール		16:30 Jr.ヒップホップ スクール (5歳~9歳)	16:30 Jr.ヒップホップ スクール (7歳~15歳)	15:30~18:40 ジュニアスクール
	17:40 Jr.K-POP ダンススクール (7歳~15歳)		※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。
	本郷 18:40		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。
						中原(珠) 18:40	時間変更
18:20 UBOUND30				18:30 ファットバーン エアロ			20:00 マスターズ1000
羽生 18:50		時間変更		大川 19:20			
		19:10 TRXトライアル20					
		ジムスタッフ ◎ 19:30		19:40 UBOUND45			
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		19:50 リカバリーヨガ	岩田 20:45
本郷 20:10	新屋敷 ◎ 20:00					大川 ◎ 20:50	
20:25 FIGHT-DO ファイドウ45				20:40 マッスルシェイプ			
新屋敷 21:10				坂上 ◎ 21:10			