

プログラムスケジュール

2024年6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			
	9:20 リセットストレッチ			9:20 フィンスイム (初中級)				
10	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
	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
							下園 11:05	
11	大川 11:20	11:30 ポルドブラ		徳満 ◎ 10:20	11:00 エアロ 初心者	11:10 ホット! 骨格調整ヨガ		10:40 アクアシェイプ
		前田 ◎ 12:00			松元 ◎ 11:45	宮崎 ◎ 12:10		徳満 ◎ 11:10
	11:45 UBOUND45			10:25 元気がでる アクア30				
12	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			
			12:40 TRXトライアル20					
		前田 13:40	吉永 ◎ 13:00					
13	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	松元 ◎ 14:30			14:00 アクアアタック	14:10 やさしい フラダンス	14:30 お腹シェイプ		14:05 アクアピクス
				西俣 ◎ 14:20	川北 ◎ 15:00	ジムスタッフ ◎ 14:50		泊 ◎ 14:25
	14:45 エアロ 初心者			14:25 ロングスイム				14:30 背泳ぎ&バタフライ
15	松元 ◎ 15:30			泊 14:55	15:15 UBOUND30	15:10 ポルドブラ		岩田 ◎ 15:00
		15:40 ユニバーサルヨガ EARTH			徳満 15:45	大川 ◎ 15:40		
16		新屋敷 ◎ 16:25						
				15:30~20:00 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)		15:30~20:00 ジュニアスクール
17		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。 15:30~16:30は3コース 16:30~18:40は1コース 18:40~20:00は3コース となりますので、ご了承ください。	時間変更	中原(珠) 17:30		※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 18:40~20:00は3コース となりますので、ご了承ください。
		本郷 18:40			18:40 ファットバーン エアロ	中原(珠) 18:40		
18	18:20 UBOUND30				大川 19:30			
	羽生 18:50				時間変更			
			19:10 TRXトライアル20		19:45 UBOUND45	20:00 リカバリーヨガ		
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	ジムスタッフ ◎ 19:30		東芦谷 20:30	大川 ◎ 21:00		
	本郷 20:10	新屋敷 ◎ 20:00			時間変更			
20	20:25 FIGHT-DO ファイドウ45				20:45 マッスルシェイプ			
	新屋敷 21:10				坂上 ◎ 21:15			