プログラムスケジュール

2024年10月1日(火)～

火曜日

No.１スタジオ

- 9:20 リセットストレッチ　大川　◎　10:05
- 10:30 ファットバーン エアロ　大川　11:20
- 11:45 UBOUND４５　徳満　12:30
- 13:10 チェア体操　大川　◎　13:40
- 14:00 ペルビック ムーブメント　松元　◎　14:30
- 14:45 エアロ 初心者　松元　◎　15:30
- 15:40 Ｊｒ.体操教室 幼児クラス （年中・年長）　羽生　16:25
- 16:30 Ｊｒ.体操教室 低学年クラス （１～3年生）　羽生　17:30
- 18:20 UBOUND３０　羽生　18:50
- 19:10 ガールズ ヒップホップ 中学生～　本郷　20:10
- 20:25 ＦＩＧＨＴ－ＤＯ ファイドウ45　新屋敷　21:10

No.２スタジオ

- 11:30 ポルドブラ　前田　◎　12:00
- 12:40 キレイになるヨガ　前田　13:40
- 15:40 ユニバーサルヨガ ＥＡＲＴＨ　新屋敷　◎　16:25
- 17:40 Ｊｒ.Ｋ－ＰＯＰ ダンススクール （7歳～１５歳）　本郷　18:40
- 19:15 マットピラティス　新屋敷　◎　20:00

多目的ルーム

- NEW
- 12:40 TRXトライアル２０　吉永　◎　13:00
- 19:10 TRXトライアル２０　ジムスタッフ　◎　19:30

プール

- 9:20 フィンスイム （初中級）　岩田　◎　9:45
- 9:50 エンジョイシェイプ　徳満　◎　10:20
- 10:25 全身シェイプ　岩田　◎　10:55
- 14:00 アクアアタック　西俣　◎　14:20
- 14:25 ロングスイム　泊　14:55
- 15:30～20:00 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。
  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。

水曜日

No.１スタジオ

- 9:15 おはようストレッチ　ジムスタッフ　◎　9:30
- 9:50 機能改善 トレーニング　宮崎　◎　10:40
- 11:00 エアロ 初心者　松元　◎　11:45
- 12:00 ダンス初心者　中原　◎　12:45
- 13:00 リラックス ヨガ　宮崎　◎　13:50
- 14:10 やさしい フラダンス　川北　◎　15:00
- 15:15 UBOUND３０　徳満　15:45
- 17:30 Ｊｒ.体操教室 高学年クラス （4～6年生）　羽生　18:30
- 18:40 ファットバーン エアロ　大川　19:30
- 19:45 UBOUND４５　東芦谷　20:30
- 20:45 マッスルシェイプ　坂上　◎　21:15

No.２スタジオ

- 11:10 ホット！ 骨格調整ヨガ　宮崎　◎　12:10
- 14:30 お腹シェイプ　ジムスタッフ　◎　14:50
- 15:10 ポルドブラ　大川　◎　15:40
- 16:30 Ｊｒ.ヒップホップ スクール （5歳～9歳）　中原（珠）　17:30
- 17:40 Ｊｒ.ヒップホップ スクール （7歳～15歳）　中原（珠）　18:40
- 20:00 リカバリーヨガ　大川　◎　21:00

多目的ルーム

- 10:45 TRXコアプラス　下園　11:05
- NEW
- 曜日変更

プール

- 10:15 ビート de アクア　泊　◎　10:35
- 10:40 アクアシェイプ　徳満　◎　11:10
- 14:05 アクアパワー シェイプ　泊　◎　14:25
- 14:30 クロール＆背泳ぎ　西俣　◎　15:00
- 15:30～20:00 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。
  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。