

プログラムスケジュール

2025年5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					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	10:00 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 ◎ 10:50		10:55 TRXコアプラス ジムスタッフ 11:15	泊 ◎ 10:35
11	大川 11:20	11:30 ポルドブラ		徳満 ◎ 10:20	11:05 エアロ 初心者	11:20 ホット! 骨格調整ヨガ		10:40 アクアシェイプ
	11:45 UBOUND45	前田 ◎ 12:00		10:25 全身シェイプ	松元 ◎ 11:50	宮崎 ◎ 12:20		徳満 ◎ 11:10
12	徳満 12:30	時間変更		岩田 ◎ 10:55	12:00 ダンス初心者			
		12:35 キレイになるヨガ			中原 ◎ 12:45			
			12:40 TRXトライアル20 ジムスタッフ ◎ 13:00					
13	13:00 チェア体操				13:00 リラックス ヨガ			14:05 AQUA ZUMBA
	大川 ◎ 13:30				宮崎 ◎ 13:50			横山 ◎ 14:35
	13:40 ボディコンディ ショニング							
14	白石 ◎ 14:25			14:00 アクアアタック	14:00 やさしい フラダンス	14:30 お腹シェイプ		14:40 やさしいバタフライ &背泳ぎ
				西俣 ◎ 14:20	川北 ◎ 14:50	ジムスタッフ ◎ 14:50		西俣 ◎ 15:00
	14:35 エアロ初級			14:25 ロングスイム				
15	白石 15:20	時間変更		泊 14:55	15:00 ZUMBA	15:10 ポルドブラ		
		15:30 ユニバーサルヨガ EARTH			横山 15:45	大川 ◎ 15:40		
	15:40 Jr.体操教室 幼児クラス (年中・年長)	新屋敷 ◎ 16:15						
16	羽生 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)	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
	16:30 Jr.体操教室 低学年クラス (1~3年生)			※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。	17:30 Jr.体操教室 高学年クラス (4~6年生)	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。
17	羽生 17:30	17:40 Jr.K-POP ダンススクール (7歳~15歳)			羽生 18:30	17:40 Jr.ヒップホップ スクール (7歳~15歳)		
		本郷 18:40				中原(珠) 18:40		
18	18:20 SALSATION				18:40 ファットバーン エアロ			
	石井 ◎ 19:10				大川 19:30			
			19:20 TRXコアプラス20 ジムスタッフ ◎ 19:40					
19	19:20 ガールズ ヒップホップ 中学生~	19:15 マットピラティス			19:45 UBOUND45	20:00 リカバリーヨガ		
	本郷 20:20	新屋敷 ◎ 20:00			東芦谷 20:30	大川 ◎ 21:00		
20	20:30 FIGHT-DO ファイドウ45				20:45 マッスルシェイプ			
	新屋敷 21:15				坂上 ◎ 21:15			