

# プログラムスケジュール

2025年1月4日(土)～

	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)	時間変更			
10	大川 ◎ 10:05			岩田 ◎ 9:45	10:00 機能改善 トレーニング		時間変更	10:15 ビート de アクア
	10:30 ファットバーン エアロ				宮崎 ◎ 10:50		10:55 TRXコアプラス	泊 ◎ 10:35
11	大川 11:20	11:30 ボルドブラ		徳満 ◎ 10:20	時間変更	時間変更	下園 11:15	
		前田 ◎ 12:00			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			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			岩田 ◎ 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	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				時間変更			
14	松元 ◎ 14:30			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		14:05 アクアパワー シェイプ
				西俣 ◎ 14:20	川北 ◎ 14:50	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 クロール&背泳ぎ
15	松元 ◎ 15:30			泊 14:55	15:15 UBOUND30	15:10 ボルドブラ		西俣 ◎ 15:00
		15:40 ユニバーサルヨガ EARTH			徳満 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 ◎ 16:25						
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)		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 UBOUND30				18:40 ファットバーン エアロ			
	羽生 18:50				大川 19:30			
		19:10 TRXトライアル20						
		ジムスタッフ ◎ 19:30			19:45 UBOUND45			
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 20:30	20:00 リカバリーヨガ		
	本郷 20:10	新屋敷 ◎ 20:00				大川 ◎ 21:00		
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			