プログラムスケジュール

2025年4月8日(火)～

木　曜　日

No.１ｽﾀｼﾞｵ

- 9:15 おはようストレッチ　ジムスタッフ　◎　9:30
- 9:50 エアロ初級　髙野　◎　10:35
- 10:50 ＦＩＧＨＴＤＯ３０　新屋敷　◎　11:20
- 11:35 美ボディメイク　髙野　◎　12:20
- 12:40 リトモス　長野　13:25
- 変更 13:45 UBOUND30　徳満　◎　14:15
- 14:30 エアロ初心者　松元　◎　15:15
- 15:30 マットピラティス　長野　◎　16:30
- 16:40 Ｊｒ.テニススクール（幼児クラス）　17:30
- 18:20 リトモス　長野　19:20
- 19:35 K-POPダンス 中学生～　本郷　◎　20:35

No.２ｽﾀｼﾞｵ

- 10:45 リフレッシュヨガ　松元　◎　11:15
- 14:05 お腹シェイプ　ジムスタッフ　◎　14:25
- 18:20 フットコンディショニング　大川　◎　19:05
- 19:20 ジムスティック２０　眞方　◎　19:40
- 20:00 ビギナーヨガ　宇海　◎　20:45

多目的ルーム

- 13:35 TRXコアプラス　ジムスタッフ　13:55

プール

- 9:30 水泳（初級）　泊　◎　9:50
- 9:55 リズムアクア　徳満　◎　10:25
- 10:30 コンビネーションアクア　徳満　◎　11:00
- 11:45 元気がでるアクア４５　新屋敷　◎　12:30
- 変更 13:00 バタフライ＆平泳ぎ　下園　13:30
- 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。
- 20:10 アクア＆HIIT　岩田　◎　20:40

金　曜　日

No.１ｽﾀｼﾞｵ

- 9:15 脳と体のリフレッシュ体操　松元　◎　9:45
- 10:00 フローピラティス　服部　11:00
- 11:20 カーディオトレーニング　内立輪　12:05
- 12:25 ダンスミックス　中原　13:10
- 13:40 やさしいバレエ　大屋　◎　14:30
- 変更 15:00 エアロ初心者　松元　◎　15:45
- 16:00 ＦＩＧＨＴＤＯ３０　東芦谷　◎　16:30
- 17:35 Ｊｒ.バレエスクール（5歳～15歳）　大屋　18:35
- 時間変更 19:00 UBOUND３０　羽生　◎　19:30
- 時間変更 19:45 マッスルシェイプ　眞方　◎　20:15
- 時間変更 20:30 ダンスミックス　中原　◎　21:20

No.２ｽﾀｼﾞｵ

- 10:10 フットコンディショニング　松元　◎　10:55
- 11:10 コンディショニングピラティス　服部　◎　12:00
- 12:20 姿勢改善　内立輪　◎　13:05
- 変更 14:00 ペルビックムーブメント　松元　◎　14:30
- 18:20 Ｙｏｇａ　ＲＵＭＩ　19:35
- 毎月１・３・５週目実施
- 20:35 ホット！ヨガ　宇海　◎　21:25

多目的ルーム

- 毎月１・３・５週目 クロール初級
- 毎月２・４週目 平泳ぎ導入
- 18:10 TRX初心者　ジムスタッフ　◎　18:30

プール

- 新設 9:30 アクアキネシス　辻　◎　9:50
- 9:55 水中貯筋トレーニング　徳満　◎　10:15
- 10:20 プレコリオ水泳　下園　◎　10:50
- 13:25 フィンスイム　岩田　◎　13:55
- 14:00 お腹二の腕スッキリ　徳満　◎　14:30
- 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。