

# プログラムスケジュール

2021年4月6日(火)～

木曜日				金曜日			
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
9:15 SASSO (颯爽) ジムスタッフ ◎ 9:30			9:40 水泳 初級 岩田 ◎ 10:10	9:15 脳と体の リフレッシュ 体操 ◎ 9:45			
9:50 ファットバーン エアロ ◎ 10:40 大川	10:00 リフレッシュヨガ 松元 ◎ 10:30		10:15 リズムアクア 徳満 ◎ 10:45	10:05 フローピラティス 服部 11:05	10:05 フットコンディ ショニング ◎ 10:50 磯川	毎月2・4・5週目実施 →	10:00 シェイプ ウォーキング 松元(朋) ◎ 10:30
10:55 FIGHT-DO ファイドウ ◎ 11:40 新屋敷	10:50 ペルビック ムーブメント ◎ 11:20 松元		10:50 水中貯筋 トレーニング ◎ 11:20 徳満	11:25 カーディオ トレーニング ◎ 12:10 内立輪	11:20 ボルドブラ 磯川 ◎ 11:50		10:35 水中貯筋 トレーニング ◎ 11:05 西俣
	11:45 ダンス ミックス ◎ 12:35 池田		11:25 やさしい フィンスイム ◎ 11:55 岩田	12:30 コンディショニング ピラティス ◎ 13:20 服部	12:10 ダンス ミックス ◎ 12:55 中原(珠)	毎月1・3週目実施 →	10:35 腰軽・肩軽・膝軽 アクアキネシス◎ ◎ 11:05 辻
12:45 リトモス ◎ 13:30 長野	12:50 フット コンディショニング ◎ 13:35 松元		12:00 元気がでる アクア45 ◎ 12:45 新屋敷				13:30 TRXトライアル20 丸尾 ◎ 13:50
13:45 やさしい ベリーダンス ◎ 14:15 池田	13:35 TRXコアプラス20 丸尾 13:55		12:50 美フォーム ◎ 13:20 岩田	13:40 やさしい バレエ ◎ 14:30 大屋	14:00 ボディコンディ ショニング ◎ 14:45 白石		14:00 アクア サーキット20 ◎ 14:20 徳満
14:35 エアロ 初心者 ◎ 15:20 松元	14:05 お腹シェイプ ジムスタッフ ◎ 14:25		15:30~18:40 ジュニアスクール開講	15:00 エアロ 初級 ◎ 15:45 白石			14:25 水泳 上級 ◎ 14:55 下園
	15:30 マットピラティス ◎ 16:30 長野		※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コースの ご利用となります。	16:05 FIGHT-DO ファイドウ30 ◎ 16:35 東芦谷		毎月2・4・5週目実施 ←	15:30~18:40 ジュニアスクール開講
16:30 Jrチアダンス スクール (5歳~9歳) ◎ 17:30 坂口				17:40 Jr.バレエ スクール (5歳~15歳) ◎ 18:40 大屋	18:30 リカバリーヨガ ◎ 19:45 大川		毎月1・3週目実施 ←
18:20 リトモス ◎ 19:20 長野	18:40 ジムスティック20 磯川 ◎ 19:00				18:30 Yoga ◎ 19:45 RUMI	18:40 TRXトライアル20 ◎ 19:00 ジムスタッフ	
19:40 マッスルシェイプ ◎ 20:10 津代	19:25 ファットバーンエアロ 磯川 19:55		20:00 ループバンド コンディショニング ◎ 20:20 辻	19:15 UBOUND ◎ 20:00 坂口/津代			
20:30 UBOUND ◎ 21:15 坂口			20:25 クロール・平泳ぎ ◎ 20:45 下園	20:20 ダンス ミックス ◎ 21:10 中原(珠)			