

プログラムスケジュール

2021年9月14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	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 松元 ◎ 9:45			
10	9:50 ファットバーン エアロ 大川 10:40	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 磯川 ◎ 10:50		10:00 シェイプ ウォーキング 松元(朋) ◎ 10:30
11	10:55 FIGHT-DO ファイドウ 新屋敷 11:25	10:50 ペルビック ムーブメント 松元 ◎ 11:20		10:50 お腹・太もも シェイプ 徳満 ◎ 11:20	11:25 カーディオ トレーニング 内立輪 12:10	11:20 ボルドブラ 磯川 ◎ 11:50	毎月2・4・5週目実施	10:35 水中貯筋 トレーニング 西俣 ◎ 11:05
12	11:40 ダンス ミックス 池田 12:30			11:25 やさしい フィンスイム 岩田 ◎ 11:55	12:30 コンディショニング ピラティス 服部 ◎ 13:20	12:10 ダンス ミックス 中原(珠) 12:55	毎月1・3週目実施	10:35 腰軽・肩軽・膝軽 アクアキネシス® 辻 ◎ 11:05
13	12:45 リトモス 長野 13:30	12:50 フット コンディショニング 松元 ◎ 13:35		12:00 元気がでる アクア45 新屋敷 ◎ 12:45			13:30 TRXトライアル20 丸尾 ◎ 13:50	
14	13:45 やさしい バリーダンス 池田 ◎ 14:15	14:05 お腹シェイプ ジムスタッフ ◎ 14:25	13:35 TRXコアプラス20 丸尾 13:55	12:50 美フォーム 岩田 13:20	13:40 やさしい バレエ 大屋 ◎ 14:30	14:00 ボディコンディ ショニング 白石 ◎ 14:45		14:00 アクア サーキット20 徳満 ◎ 14:20
15	14:35 エアロ 初心者 松元 ◎ 15:20			15:30~18:40 ジュニアスクール開講	15:00 エアロ 初級 白石 ◎ 15:45			14:25 水泳 上級 下園 14:55
16		15:30 マットピラティス 長野 ◎ 16:30		※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コースの ご利用となります。	16:05 FIGHT-DO ファイドウ30 東芦谷 16:35			
17	16:45 Jr.チアダンス スクール (5歳~9歳) 坂口 17:45				17:40 Jr.バレエ スクール (5歳~15歳) 大屋 18:40	18:30 リカバリーヨガ 大川 ◎ 19:45	毎月2・4・5週目実施	15:30~18:40 ジュニアスクール開講 ※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。
18	18:20 リトモス 長野 19:20	18:20 フット コンディショニング 磯川 ◎ 19:05				18:30 Y o g a RUMI ◎ 19:45	毎月1・3週目実施	
19	19:40 マッスルシェイプ 津代 ◎ 20:10	19:25 ファットバーン エアロ 磯川 ◎ 20:05		20:00 ループバンド コンディショニング 辻 ◎ 20:20				
20	20:30 UBOUND 坂口 21:15			20:25 クロール・平泳ぎ 下園 ◎ 20:45	20:20 ダンス ミックス 中原(珠) ◎ 21:10			