

プログラムスケジュール

2021年12月1日(水)~

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			9:30 水泳(初級) 西俣 ◎ 9:50	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		9:55 リズムアクア 徳満 ◎ 10:25	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		9:30 めざましウォーク &ストレッチ ◎ 9:50 下園
10:55 FIGHT-DO ファイドウ ◎ 11:25 新屋敷	10:50 ペルビック ムーブメント ◎ 11:20 松元		10:30 全身シェイプ 徳満 ◎ 11:00	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 ◎ 11:50 磯川		9:55 ヌードル エクササイズ ◎ 10:15 松元(朋)
11:40 ダンス ミックス ◎ 12:30 池田		11:30 TRXコアプラス20 下園 11:50	11:45 元気がでる アクア45 ◎ 12:30 新屋敷	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)		10:20 プレコリオ水泳 ◎ 10:50 下園
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		12:35 プレコリオ水泳 (平泳ぎ) ◎ 12:55 徳満				
13:45 やさしい ベリーダンス ◎ 14:15 池田			new	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		
14:35 エアロ 初心者 ◎ 15:20 松元			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			14:00 アクア サーキット ◎ 14:20 徳満
	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。	16:00 FIGHT-DO ファイドウ30 ◎ 16:30 東芦谷			14:25 フィンスイム ◎ 14:55 西俣
				17:40 Jr.バレエ スクール (5歳~15歳) ◎ 18:40 大屋			
18:20 リトモス ◎ 19:20 長野	18:20 フット コンディショニング ◎ 19:05 磯川				18:30 リカバリーヨガ ◎ 19:45 大川		15:30~18:40 ジュニアスクール開講
new				変更	18:30 Yoga ◎ 19:45 RUMI		※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。
19:40 K-POPダンス ◎ 20:40 濱田	19:25 ジムスティック20 磯川 ◎ 19:40			19:15 マッスルシェイプ ◎ 19:45 眞方			
	変更			19:00 水中貯筋 トレーニング ◎ 19:20 西俣			
				19:25 かんたん水中体操 ◎ 19:45 岩田	20:20 ダンス ミックス ◎ 21:10 中原(珠)		

毎月1・3・5週目
クロール初級
毎月2・4週目
平泳ぎ導入

毎月2・4・5週目実施
毎月1・3週目実施

new

new

変更

変更