

プログラムスケジュール

2022年1月4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			9:30 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 ◎ 10:30	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		9:30 めざましウォーク &ストレッチ ◎ 9:50
10:55 FIGHT-DO ファイドウ ◎ 11:20	10:50 ペルビック ムーブメント ◎ 11:20		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	11:20 ボルドブラ ◎ 11:50		9:55 水中貯筋 トレーニング ◎ 10:15
11:40 ダンス ミックス ◎ 12:30		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	12:30 コンディショニング ピラティス ◎ 13:20	12:10 ダンス ミックス ◎ 12:55	毎月1・3・5週目 クロール初級 毎月2・4週目 平泳ぎ導入	10:20 プレコリオ水泳 下園 ◎ 10:50
12:45 リトモス ◎ 13:30	12:50 フット コンディショニング ◎ 13:35		12:35 プレコリオ水泳 (平泳ぎ) ◎ 12:55				
13:45 やさしい ベリーダンス ◎ 14:15				13:40 やさしい バレエ ◎ 14:30	14:00 ボディコンディ ショニング ◎ 14:45		14:00 アクア サーキット ◎ 14:20
14:35 エアロ 初心者 ◎ 15:20			15:30~18:40 ジュニアスクール開講	15:00 エアロ 初級 ◎ 15:45			14:25 フィンスイム 西俣 14:55
	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			
				17:40 Jr.バレエ スクール (5歳~15歳) ◎ 18:40	18:30 リカバリーヨガ ◎ 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
18:20 リトモス ◎ 19:05	18:20 フット コンディショニング ◎ 19:05				18:30 Yoga ◎ 19:45	毎月1・3週目実施	※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	19:25 ジムスティック20 磯川 ◎ 19:45		19:00 水中貯筋 トレーニング ◎ 19:20	19:15 マッスルシェイプ 眞方 ◎ 19:45			
			19:25 かんたん水中体操 岩田 ◎ 19:45	20:20 ダンス ミックス ◎ 21:10			