プログラムスケジュール

2022年6月7日(火)～

木曜日

No.1スタジオ

- 9:15 SASSO（颯爽） ジムスタッフ ◎ 9:30
- 9:50 エアロ初級 髙野 ◎ 10:35
- 10:50 FIGHT−DO ファイドウ 新屋敷 ◎ 11:20
- 11:40 ダンス ミックス 池田 12:30
- 12:45 リトモス 長野 13:30
- 13:45 やさしい ベリーダンス 池田 ◎ 14:15
- 14:35 エアロ 初心者 松元 ◎ 15:20
- 18:20 リトモス 長野 19:20
- 19:45 K-POPダンス 中学生～ 濱田 ◎ 20:45

No.2スタジオ

- 10:45 リフレッシュヨガ 松元 ◎ 11:15
- 11:35 美ボディメイク 高野 ◎ 12:20
- 12:40 フット コンディショニング 松元 ◎ 13:25
- 14:10 お腹シェイプ ジムスタッフ ◎ 14:30
  - 時間変更
- 15:30 マットピラティス 長野 ◎ 16:30
- 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

多目的ルーム

- 11:30 TRXコアプラス２０ 下園 11:50
- 13:40 TRXサーキット ジムスタッフ 14:00
  - 増設

プール

- 9:30 水泳（初級） 西俣 ◎ 9:50
- 9:55 リズムアクア 徳満 ◎ 10:25
- 10:30 全身シェイプ 徳満 ◎ 11:00
- 11:45 元気がでる アクア４５ 新屋敷 ◎ 12:30
- 12:35 プレコリオ水泳 徳満 13:05

毎月１・３・５週目
クロール初級
毎月２・４週目
平泳ぎ導入

- 15:30～18:40 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
となりますので、
ご了承ください。

- new
- 19:00 アクアエクササイズ &バレー 岩田 ◎ 19:30

金曜日

No.1スタジオ

- 9:15 脳と体の リフレッシュ 体操 松元 ◎ 9:45
- 10:05 フロー ピラティス 服部 11:05
- 11:25 カーディオ トレーニング 内立輪 12:10
- 12:25 ダンス ミックス 中原（珠） 13:10
- 13:40 やさしい バレエ 大屋 ◎ 14:30
- 15:00 エアロ 初級 白石 ◎ 15:45
- 16:00 FIGHT−DO ファイドウ３０ 東芦谷 ◎ 16:30
- 17:40 Jr.バレエ スクール （5歳～15歳） 大屋 18:40
- 19:40 マッスルシェイプ 眞方 20:10
- 20:25 ダンス ミックス 中原（珠） 21:15

No.2スタジオ

- 10:15 フットコンディ ショニング 松元 ◎ 11:00
- 11:30 コンディショニング ピラティス 服部 ◎ 12:20
- 12:40 姿勢改善 内立輪 ◎ 13:25
  - 時間変更
- 14:00 ボディコンディ ショニング 白石 ◎ 14:45
- 18:20 リカバリーヨガ 大川 ◎ 19:35
- 18:20 Yoga RUMI ◎ 19:35

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

⇐ 毎月２・４・５週目実施

⇐ 毎月１・３週目実施

プール

- 9:30 めざましウォーク &ストレッチ 下園 ◎ 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
- 14:00 アクア サーキット 徳満 ◎ 14:30
- 14:35 フィンスイム 西俣 15:05
- 15:30～18:40 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
となりますので、
ご了承ください。