

# プログラムスケジュール

2022年9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			9:30 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 エアロ初級 高野 ◎ 10:35			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	10:15 フットコンディ ショニング ◎ 11:00		9:30 めざましウォーク &ストレッチ ◎ 9:50
10:50 FIGHT-DO ファイドウ ◎ 11:20	10:45 リフレッシュヨガ 松元 ◎ 11:15		10:30 全身シェイプ 徳満 ◎ 11:00	11:20 カーディオ トレーニング ◎ 12:05	11:30 コンディショニング ピラティス ◎ 12:20		9:55 水中貯筋 トレーニング ◎ 10:15
	11:35 美ボディメイク 高野 ◎ 12:20			12:25 ダンス ミックス ◎ 13:10	12:40 姿勢改善 ◎ 13:25		10:20 プレコリオ水泳 ◎ 10:50
11:40 ダンス ミックス ◎ 12:30			11:45 元気がでる アクア45 ◎ 12:30				
12:45 リトモス 長野 ◎ 13:30			12:35 プレコリオ水泳 ◎ 13:05				
13:45 やさしい ベリーダンス ◎ 14:20	14:10 お腹シェイプ ジムスタッフ ◎ 14:30	13:40 TRXサーキット ジムスタッフ 14:00		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 ◎ 14:30
14:35 エアロ 初心者 ◎ 15:20			毎月1・3・5週目 クロール初級 毎月2・4週目 平泳ぎ導入	15:00 エアロ 初級 ◎ 15:45			14:35 フィンスイム ◎ 15:05
	15:30 マットピラティス ◎ 16:30		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。	16:00 FIGHT-DO ファイドウ30 ◎ 16:30			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。
18:20 リトモス ◎ 19:20	18:20 フット コンディショニング ◎ 19:05			17:35 Jr.バレエ スクール (5歳~15歳) ◎ 18:35	18:50 エアロ 初級40 new ◎ 19:30	18:20 Yoga ◎ 19:35	
19:45 K-POPダンス 中学生~ ◎ 20:45	19:20 ジムスティック20 ◎ 19:40		19:00 アクアエクササイズ &バレエ ◎ 19:30	19:45 マッスルシェイプ ◎ 20:15		毎月1・3週目実施	
				20:30 ダンス ミックス ◎ 21:20	20:20 ホット!ヨガ ◎ 21:10		

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1・3週目実施

時間変更

時間変更

時間変更

new

時間変更

new