

プログラムスケジュール

2023年11月7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 松元 ◎ 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	10:00 フローピラティス 服部 11:00	10:10 フットコンディショニング 松元 ◎ 10:55		9:30 ウォーク&リラックスストレッチ 下園 ◎ 9:50
10:50 FIGHTDO30 新屋敷 ◎ 11:20	10:45 リフレッシュヨガ 松元 ◎ 11:15		10:30 コンピネーションアクア 徳満 ◎ 11:00	11:20 カーディオトレーニング 内立輪 12:05	11:10 コンディショニングピラティス 服部 ◎ 12:00	毎月1・3・5週目 クロール初級 毎月2・4週目 平泳ぎ導入	9:55 水中貯筋トレーニング 徳満 ◎ 10:15
11:40 ダンスミックス 池田 12:30	11:35 美ボディメイク 高野 ◎ 12:20		11:45 元気がでるアクア45 新屋敷 ◎ 12:30	12:25 ダンスミックス 中原 13:10	12:20 姿勢改善 内立輪 ◎ 13:05		10:20 プレコリオ水泳 下園 ◎ 10:50
12:45 リトモス 長野 13:30			12:35 バタフライ&平泳ぎ 下園 13:05				
13:45 やさしいバレーダンス 池田 ◎ 14:20	13:40 TRXコアプラス ジムスタッフ 14:00			13:40 やさしいバレー 大屋 ◎ 14:30	14:00 ボディコンディショニング 白石 ◎ 14:45		14:00 お腹二の腕スッキリ 徳満 ◎ 14:30
14:35 エアロ初心者 松元 ◎ 15:20	14:10 お腹シェイプ ジムスタッフ ◎ 14:30		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。	15:00 エアロ初級 白石 ◎ 15:45			14:35 やさしいクロール&平泳ぎ 西俣 14:55
	15:30 マットピラティス 長野 ◎ 16:30			16:00 FIGHTDO30 東芦谷 ◎ 16:30			
				17:35 Jr.バレースクール (5歳~15歳) 大屋 18:35			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 長野 19:20	18:20 フットコンディショニング 大川 ◎ 19:05			18:50 ZUMBA 織田 ◎ 19:50	18:20 Yoga RUMI ◎ 19:35	毎月1・3週目実施	
19:35 K-POPダンス 中学生~ 本郷 ◎ 20:35	19:20 ジムスティック20 眞方 ◎ 19:40		19:00 アクア&HIIT 岩田 ◎ 19:30	20:00 マッスルシェイプ 眞方 ◎ 20:30			
	20:00 ビギナーヨガ 宇海 ◎ 20:45			20:40 ダンスミックス 中原 21:30	20:40 ホット!ヨガ I B U 21:30		