

プログラムスケジュール

2024年4月2日(火)～

木曜日				金曜日					
No.1スタジオ	内容変更	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 おはようストレッチ ジムスタッフ ◎ 9:30			担当者変更	9:30 水泳(初級) 泊 ◎ 9:50	9:15 脳と体の リフレッシュ 体操 松元 ◎ 9:45		毎月1・3・5週目 クロール初級 毎月2・4週目 平泳ぎ導入		
9:50 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& リラクセスストレッチ 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 コンビネーション 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			9:55 水中貯筋 トレーニング 徳満 ◎ 10:15
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				内容・時間変更					
		13:40 TRXコアプラス ジムスタッフ 14:00		13:30 やさしいクロール &平泳ぎ 下園 13:50	13:40 やさしい バレエ 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				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 初心者水泳 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.バレエ スクール (5歳~15歳) 大屋 18:35				
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		時間変更	金曜日担当表を ご確認ください。	18:20 Yoga RUMI ◎ 19:35			18:10 TRX初心者 真辺 ◎ 18:30
19:35 K-POPダンス 中学生~ 本郷 ◎ 20:35		19:20 ジムスティック2.0 眞方 ◎ 19:40		20:00 アクア&HIIT 岩田 ◎ 20:30	20:00 マッスルシェイプ 眞方 ◎ 20:30		毎月1・3・5週目実施		
		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	時間変更			
					20:35 ホット!ヨガ 宇海 21:25				