

プログラムスケジュール

2024年10月1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 おはようストレッチ ジムスタッフ ◎ 9:30			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			
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	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
11:35 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
12:40 リトモス 長野 13:25			NEW				
		13:35 TRXコアプラス ジムスタッフ 13:55	13:00 プレコリオ水泳Ⅱ 下園 13:30	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		13:25 フィンスイム 岩田 ◎ 13:55
14:30 エアロ 初心者 松元 ◎ 15:15	14:05 お腹シェイプ ジムスタッフ ◎ 14:25		毎月1・3・5週目 バタフライ初級～ 毎月2・4週目 背泳ぎ初級～	15:00 エアロ 初級 白石 ◎ 15:45			14:00 お腹二の腕スッキリ 徳満 ◎ 14:30
15:30 マットピラティス 長野 ◎ 16:30			15:30～20:00 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 18:40～20:00は3コース となりますので、ご了承ください。	16:00 FIGHTDO30 東芦谷 ◎ 16:30			15:30～20:00 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 18:40～20:00は3コース となりますので、ご了承ください。
16:40 Jr.テニス スクール (幼児クラス) 17:30				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			19:10 UBOUND30 羽生 19:40		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20 眞方 ◎ 19:40		20:10 アクア&HIIT 岩田 ◎ 20:40	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	20:35 ホット!ヨガ 宇海 21:25		