

プログラムスケジュール

2025年1月4日(土)～

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	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			
10	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
11	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 カードิโอ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
12	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
13	12:40 リトモス 長野 13:25							13:25 フィンスイム 岩田 ◎ 13:55
14		14:05 お腹シェイプ ジムスタッフ ◎ 14:25	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		14:00 お腹二の腕スッキリ 徳満 ◎ 14:30
15	14:30 エアロ初心者 松元 ◎ 15:15			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～ 15:30～20:00 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。	15:00 エアロ初級 白石 ◎ 15:45		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	15:30 マットピラティス 長野 ◎ 16:30				16:00 FIGHTDO30 東芦谷 ◎ 16:30			
17	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		18:10 TRX初心者 真辺 ◎ 18:30	
18	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	18:20 Yoga RUMI 19:35		
19	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	毎月1・3・5週目実施		
20		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		