プログラムスケジュール

2025年4月8日(火)～

土　曜　日

No.１ｽﾀｼﾞｵ

- 9:15　おはようストレッチ　ジムスタッフ　◎　9:30
- 9:50　エアロ初級　大川　◎　10:35
- 10:50　リトモス　髙野　11:40
- 12:00　UBOUND30　徳満　◎　12:30
- 12:45　骨盤ストレッチ　髙野　◎　13:15
- 13:40　ＪｒＫ－ＰＯＰ ダンススクール（7歳～１５歳）　本郷　14:40
- 14:50　Ｊｒガールズ ヒップホップスクール（7歳～１５歳）　中原　15:50
- 16:00　ＪｒＫ－ＰＯＰ ダンススクール（9歳～１５歳）　本郷　17:00
- 17:10　Ｊｒバレエ スクール（5歳～15歳）　大屋　18:10
- 19:00　ＦＩＧＨＴＤＯ６０　東芦谷　20:00

No.２ｽﾀｼﾞｵ

- 時間変更　10:30　ポール＆コアコンディショニング　辻　◎　11:00
- 時間変更　11:15　かんたんリズム体操　辻　◎　11:35
- 11:50　マットピラティス　大川　◎　12:35
- 13:40　Ｊｒヒップホップ スクール（5歳～15歳）　中原　14:40
- 14:55　Ｊｒチアダンス スクール（7歳～15歳）　藏屋　15:55
- 16:00　Ｊｒチアダンス スクール（５歳～９歳）　藏屋　17:00
- 17:10　Ｊｒヒップホップ スクール（9歳～１５歳）　中原　18:10
- 18:25　ヒップホップ　中原　19:25
- 変更　19:40　ボディリセットヨガ　大川　◎　20:25

多目的ルーム

- 12:50　TRXコアプラス２０　ジムスタッフ　13:10

プール

- 9:00～12:00　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。
  9:00～10:00は3コース,
  10:00～12:00は1コース
  となりますので、
  ご了承ください。
- 変更　13:00　クロール＆背泳ぎ　西俣　13:30
- 14:00～19:00　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。
  14:00～15:00は3コース
  15:00～17:10は1コース
  17:30～19:00は3コース
  となりますので、ご了承ください。
- 19:15　水中エクササイズ　泊　◎　19:45

日　曜　日

日曜日のご利用について

＊日曜日のレッスンはプログラム・担当者を週替わりで実施致します
日曜担当表をご確認ください。
（日曜担当表はフロント・スタジオ前のカウンターにて配布しております。ご自由にお取りください。）

☆レッスンの定員はＮｏ.1スタジオ50名、Ｎｏ.2スタジオ25名
多目的ルームＴＲＸ8名とさせていただきます。
☆換気の為、レッスン間の間隔は15分程度とさせていただきます。
☆レッスンをお待ちの間、大声・不要な会話はお控えください。
☆スタジオへの入室につきましては、受付番号順での入室となります。
☆◎印のついているプログラムを初心者の方へおすすめしております。

ホット！ヨガご利用について
＊換気扇を常時オンにし、定期的にドアの開放を行う為、室温・湿度を保てない場合がございます。
＊定員は20名となります。
＊参加される方は、５００㎖から１ℓの水と大きめのバスタオルをご準備ください。

日曜日　TRXトライアル　10:55～11:15