

プログラムスケジュール

2021年9月14日(火)～

土曜日				日曜日				
	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			9:00~12:00 ジュニアスクール開講	9:25 おはようストレッチ ジムスタッフ ◎ 9:40			10:45 めざましウォーク& ストレッチ アクアスタッフ ◎ 11:05
10	9:50 エアロ初級 坂口(莉) 10:35	10:00 ボディリセットヨガ 大川 ◎ 10:30		※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コースの ご利用となります。	10:00 エアロ 初級 ◎ スタジオスタッフ 10:45			11:10 お楽しみレッスン (水中運動) アクアスタッフ ◎ 11:30
11	10:50 ラテンエアロ 坂口(莉) 11:35	10:55 マットピラティス 大川 ◎ 11:55			11:30 有料レッスン 月1回実施 13:00	11:30 ヨガ/ コンディショ ニング系 ◎ スタジオスタッフ 12:15		10:55 TRXトライアル20 ジムスタッフ ◎ 11:15
12	12:00 UBOUND 徳満 12:30							
13	12:50 ジムスティック20 眞方 ◎ 13:10		13:30 TRXコアプラス20 東芦谷 13:50	13:00 フィンイム 下園 ◎ 13:30		13:00 ピラティス/ ヨガ ◎ スタジオスタッフ 14:00		
14	13:40 Jr.ヒップホップ スクール (5歳~15歳) 東 14:40				14:20 お楽しみレッスン シェイプアップ・ ダンス系 スタジオスタッフ 15:05			
15	14:55 Jr.チアダンス スクール (7歳~15歳) 坂口 15:55	14:50 Jr.ガールズ ヒップホップスクール (7歳~15歳) 東 15:50						
16	16:00 Jr.K-POP ダンススクール (7歳~15歳) 濱田 17:00	16:00 Jr.チアダンス スクール (5歳~9歳) 坂口 17:00		14:00~17:10 ジュニアスクール開講	15:30 お楽しみレッスン シェイプアップ・ コンディショニング系 スタジオスタッフ 16:15			
17	17:10 Jr.バレエ スクール (5歳~15歳) 大屋 18:10	17:10 Jr.ヒップホップ スクール (9歳~15歳) 中原(珠) 18:10		※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コースの ご利用となります。	17:00 お楽しみレッスン リトモス/ ファイドウ スタジオスタッフ 18:00		16:30 お腹シェイプ/ ジムスティック ◎ ジムスタッフ 16:50	
18		18:25 ヒップホップ 東 19:25			18:45 お腹・太もも シェイプ ◎ 19:05			
19	19:00 FIGHT-DO ファイドウ 東芦谷 20:00	19:40 ボルドブラ 大川 ◎ 20:25		19:10 ストレッチ& ウォーキング 岩田 ◎ 19:30				
20								

☆レッスンの定員はNo.1スタジオは30名、No.2スタジオは18名、多目的ルームTRXは6名とさせていただきます。(両手を広げてぶつからない程度の間隔をお取り下さい。)
 ☆換気と除菌作業のため、レッスンの間隔は15分から20分とさせていただきます。
 ★スタジオへの入室について
 ☆3密を回避するためスタジオへの入室は受付番号順となります。
 ◎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。