

プログラムスケジュール

2021年12月1日(水)～

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
9:15 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
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
10:50 ラテンエアロ 坂口(莉) 11:35	10:45 マットピラティス 大川 ◎ 11:45			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
12:00 UBOUND 徳満 12:30		12:50 TRXコアプラス20 東芦谷 13:10					11:35 お楽しみレッスン (泳法) アクアスタッフ ◎ 11:55
13:40 Jr.ヒップホップ スクール (5歳~15歳) 東 14:40			13:00 水泳(上級) 下園 ◎ 13:30	13:00 ピラティス/ ヨガ ◎ スタジオスタッフ 14:00			
14:55 Jr.チアダンス スクール (7歳~15歳) 有蘭 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			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			
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) 有蘭 17:00		14:00~17:10 ジュニアスクール開講 ※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。	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			
17:10 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			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		
	18:25 ヒップホップ 東 19:25						
19:00 FIGHT-DO ファイドウ 東芦谷 20:00	毎月1・3週目実施		19:15 全身シェイプ 西俣 ◎ 19:35				
19:00 UBOUND 東芦谷 19:45	毎月2・4・5週目実施		19:40 水泳(初級) 岩田 ◎ 20:00				
	19:40 ボルドブラ 大川 ◎ 20:25						

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や担当者を週替わりで実施致します。又、開始時間やプログラム等変更になる事がございますので日曜担当表をご確認下さい。
 (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。)

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ため今までと同じ室温・湿度を保てない場合がございます。
 *定員は16名となります。
 *参加される方は、500mlから1ℓの水と準備と大きめのバスタオルをご準備下さい。

☆レッスンの定員はNo.1スタジオは40名、No.2スタジオは20名、多目的ルームTRXは7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。