

プログラムスケジュール

2022年6月7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	
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 ※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。	
10	9:50 エアロ初級 大川 ◎ 10:35 時間変更	10:00 ポール&コア コンディショニング 辻 ◎ 10:30 new			
11	10:50 リトモス 高野 11:40 時間変更				
12	12:00 UBOUND 徳満 時間変更 12:30	12:00 マットピラティス 大川 ◎ 12:45	12:50 TRXコアプラス20 東芦谷 13:10 時間変更		
13	12:45 骨盤ストレッチ 高野 ◎ 13:15 時間変更	13:40 Jr.K-POP ダンススクール (小学生) 濱田 14:40		13:00 水泳(上級) 下園 13:30	
14	13:40 Jr.ヒップホップ スクール (5歳～15歳) 東 14:40	14:50 Jr.ガールズ ヒップホップスクール (7歳～15歳) 東 15:50			
15	14:55 Jr.チアダンス スクール (7歳～15歳) 有蘭 15:55	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 となりますので、 ご了承ください。	
16	16:00 Jr.K-POP ダンススクール (7歳～15歳) 濱田 17:00	17:10 Jr.ヒップホップ スクール (9歳～15歳) 中原(珠) 18:10			
17	17:10 Jr.バレエ スクール (5歳～15歳) 大屋 18:10	18:25 ヒップホップ 東 19:25		変更	
18	19:00 FIGHT-DO ファイドウ 東芦谷 20:00	← 毎月1・3・5週目実施 ← 毎月2・4週目実施		19:15 水泳(初級) 西俣 ◎ 19:35	
19	19:00 UBOUND 東芦谷 19:45		19:40 ボルドブラ 大川 ◎ 20:25	19:40 全身シェイプ 西俣 ◎ 20:00	
20					

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。)

☆レッスンの定員はNo.1スタジオ40名、No.2スタジオ20名
多目的ルームTRX7名とさせていただきます。
☆換気と除菌作業の為、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、3密を回避する為、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。

ホット! ヨガご利用について
*コロナ禍での実施につきましては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16名となります。
*参加される方は、500mlから1ℓの水と大きめのバスタオルをご準備ください。