

プログラムスケジュール

2023年11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。	<p>日曜日のご利用について</p> <p>*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 <u>日曜担当表</u>をご確認ください。</p> <p>(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。)</p> <p>☆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。</p> <p>☆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。</p> <p>☆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。</p> <p>☆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。</p> <p>☆◎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。</p> <p>ホット！ヨガご利用について</p> <p>*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。</p> <p>*定員は20名となります。</p> <p>*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。</p> <p>日曜日 TRXトライアル 10:55～11:15</p>
10	9:50 エアロ初級 大川 ◎ 10:35	10:00 ポール&コアコン ディショニング ◎ 10:30			
11	10:50 リトモス 高野 11:40	10:45 PENALTY BOX ◎ 11:05			
12	12:00 UBOUND30 徳満 12:30	11:50 マットピラティス 大川 ◎ 12:35	12:50 TRXコアプラス20 東芦谷 13:10		
13	12:45 骨盤ストレッチ 高野 ◎ 13:15	13:40 Jr.ヒップホップ スクール (5歳~15歳) 東 14:40		13:00 フィンスイム 下園 13:30	
14	13:40 Jr.K-POP ダンススクール (小学生) 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) 東 15:50			
15	14:55 Jr.チアダンス スクール (7歳~15歳) 有菌 15:55	16:00 Jr.チアダンス スクール (5歳~9歳) 有菌 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) 本郷 17:00	17:10 Jr.ヒップホップ スクール (9歳~15歳) 中原 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 中原 19:25			
18	19:00 FIGHTDO60 東芦谷 20:00	毎月1・3・5週目実施		19:30 水中エクササイズ 泊 ◎ 19:50	
19	19:00 UBOUND45 東芦谷 19:45	毎月2・4週目実施		19:50 アクアダンス 泊 ◎ 20:00	
20		19:40 ポルドブラ 大川 ◎ 20:25			