

プログラムスケジュール

2024年6月4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 | <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 日曜担当表をご確認ください。</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> | |
| 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 | | ※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。 | | |
| 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 | 13:00 バタフライ&平泳ぎ 西俣 13:30 | | |
| 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) 中原 14:40 | | | | |
| 14 | 13:40 JrK-POP ダンススクール (7歳~15歳) 本郷 14:40 | 14:55 Jrチアダンス スクール (7歳~15歳) 蔵屋 15:55 | | 14:00~19:00 ジュニアスクール | | |
| 15 | 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 Jrチアダンス スクール (5歳~9歳) 蔵屋 17:00 | | ※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。 | | |
| 16 | 16:00 JrK-POP ダンススクール (9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 | | | | | |
| 19 | | 19:40 ポルドブラ 大川 ◎ 20:25 | | 19:30 水中エクササイズ 泊 ◎ 20:00 | | |
| 20 | | | | | | |

日曜日 TRXトライアル 10:55~11:15