

プログラムスケジュール

2025年1月4日(土)～

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。 (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	新設 10:45 かんたんリズム体操 ◎ 11:05				
12	12:00 UBOUND30 徳満 12:30	11:50 マットピラティス ◎ 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		19:15 水中エクササイズ 泊 ◎ 19:45		
20					<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。 ☆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。 ☆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、受付番号順での入室となります。 ☆◎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。</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。 *定員は20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。</p>	
					<p>日曜日 TRXトライアル 10:55~11:15</p>	