

スタジオ・プールプログラム

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	金曜日		土曜日		日曜日		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:15							休 館 日							
30	① 10:30~10:45 おはようストレッチ	10:30~10:50 水中健康運動20 (横山)	10:30~11:00 エアロビクス初級30 (大田)	10:30~11:00 アクアヌードル30 (横山)	① 10:15~10:30 おはようストレッチ				10:30~11:15 ヨガ45 ① (大矢)	10:30~11:00 アクアビクス30 (出口)	10:30~11:15 エアロビクス初級30 &ストレッチ15 (若山)	10:30~11:00 アクアキックボクシング30 (田中)	10:30~11:30 モーニング パラエティー 掲示板にて告知	10:30~11:00 アクアビクス30 (中村)
11:00	11:00~11:45 エアロビクス 初級45 (谷)			11:15~11:45 中級クローラール30 (横山)	10:45~11:30 ランピングアップ 45 (横山)							11:15~11:45 かんたんクローラール30 (田中)		
30		女性限定!	① (大田)						11:30~12:15 ステップ初級45 (谷)					
12:00	12:00~12:30 B-RAMP30 ① (横山)				11:40~12:25 J-POPダンス45 (MAKIKO)							11:45~12:45 パワーヨガ60 ① (大矢)		
30			12:30~13:00 ボール 30 (若山)		12:35~13:20 ZUMBA45 (大矢)				12:30~13:00 B-RAMP30 ① (谷)					
13:00	12:45~13:45 かんたん太極拳 60 (羽根)		13:15~13:45 エアロビクス初級30 (若山)		13:30~14:15 エアロビクス 初級45 (大矢)				13:15~14:15 ヨガ60 ① (大田)	13:15~13:45 アクアビクス30 (谷)	13:00~13:45 骨盤ストレッチ45 ① (大矢)		13:00~14:00 アフタヌーン パラエティー 掲示板にて告知	
30														
14:00	14:00~14:45 エアロビクス 初中級45 (橋井)		14:00~14:45 ヨガ45 ① (大矢)		14:30~15:30 ヨガ60 (橋井)				14:30~15:15 エアロビクス 初級45 (大田)				14:15~14:45 ストレッチボール ① (スタッフ)	
30														
15:00	15:00~15:30 ストレッチボール30 (スタッフ)		15:00~15:30 ストレッチ30 ① (スタッフ)											
30														
18:30			18:35~19:20 優しいピラティス &リラックスヨガ45 ① (大矢)											
19:00	19:00~19:45 エアロビクス 初級45 (CHIKA)				19:00~19:45 ヨガ45 ① (浅井)				19:00~19:45 ステップ初級45 (大田)		19:00~19:45 エアロビクス 初中級45 (西村)			
30			19:30~20:15 ZUMBA45 (大矢)									19:30~20:30 マスターズ 練習会60		
20:00	20:00~20:45 バレトン 45 ① (CHIKA)		20:00~20:30 かんたんクローラール30 (田中)		20:00~20:45 エアロビクス 初中級45 (谷)				20:00~20:45 エアロビクス 初中級45 (大田)					
30			20:25~21:10 エアロビクス 中級45 (大田)											
21:00	21:00~21:45 ヨガ45 ① (浅井)		21:20~21:50 ボール30 (大田)		21:00~21:30 エアロビクス初級30 (谷)									
30									21:15~22:00 月替わり パワーヨガ45 ① (大矢)					
22:00														

お知らせメールのご案内

急なレッスン変更・インストラクター変更などのお知らせメールの配信はこちらからご登録頂けます。



- ①印のレッスンはシューズなしでも参加できます。
- ②印のレッスンはどなたでも参加できます。
- ③印のレッスンは初級者向けのレッスンです。
- ④印のレッスンは初中級者以上向けのレッスンです。

■安全管理上、レッスン開始以降の途中入場はご遠慮ください。 ■都合により、クラスを変更する場合があります。

■スタジオのみレッスン開始30分前よりジムカウンターにて参加者チップを配布致します。担当インストラクターにお渡し下さい。