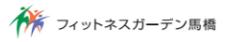


2020年6月16日(火) ~ プログラムスケジュール

■ 脂肪燃焼プログラム
 ■ 機能改善プログラム
 ■ 泳カアッププログラム
 ★ 照明演出プログラム
 ■ はじめての方でも安心なプログラム
■ 筋力アッププログラム
■ アクアエクササイズプログラム
■ カルチャープログラム
■ パーチャルプログラム



	火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日							
	スタジオ	アクティブフィールド	ホットスタジオ	4Fスタジオ	プール	スタジオ	アクティブフィールド	ホットスタジオ	4Fスタジオ	プール	スタジオ	アクティブフィールド	ホットスタジオ	4Fスタジオ	プール	スタジオ	アクティブフィールド	ホットスタジオ	4Fスタジオ	プール	スタジオ	アクティブフィールド	ホットスタジオ	4Fスタジオ	プール			
10:00																												
10:30	■ 10:15~ 太極拳 30分 Kai	■ 10:00~ ボディ バランス 30分		■ 10:00~ NEW 10:00~ 90分					■ 10:15~ アクアピクス 30分 松田珠	■ 10:15~ 太極拳 30分 松田博	■ 10:00~ barre 30分		■ 10:00~ NEW 10:00~ 90分		■ 10:15~ RC コンディショニング 30分 菅野	■ 10:15~ アクアピクス 30分 田辺												
11:00	■ 11:10~ コアトレ& ストレッチ 30分 松浦	■ 11:00~ ボディ コンバット 30分	■ 11:00~ ハタヨガ 30分 葉山	理学療法士 他スタッフ					■ 11:10~ シバム 30分 今清水	■ 11:05~ 太極拳 剣 50分 松田	■ 11:00~ barre 30分		■ 11:20~ コアトレ シェイプ 30分 菅野	■ 11:00~ シバム 30分		■ 11:00~ ハタヨガ 30分 山田										■ 10:20~ barre 30分		
11:30						■ 11:20~ フラ 30分 澤野			■ 11:30~ クール 30分 スタッフ				■ 11:20~ コアトレ シェイプ 30分 菅野														■ 10:30~ ボディ バランスST 30分 松浦	
12:00	■ 12:05~ シバム 30分 今清水	■ 12:00~ CXWORX 30分											■ 12:00~ コアトレ シェイプ 30分 菅野														■ 11:25~ ボディ バランス 30分 松浦	
12:30						■ 12:15~ コアトレ& ストレッチ 30分 菅野							■ 12:20~ リラククス ヨガ 30分 山田														■ 11:50~ コアトレ シェイプ 30分 今清水	
13:00	■ 13:00~ コアトレ シェイプ 30分 松浦	■ 13:00~ シバム 30分											■ 13:00~ ボディ コンバット 30分 石川														■ 12:20~ ボディ バランス 30分 菅野	
13:30			■ 13:30~ アロマヨガ 30分 太田										■ 13:15~ ボディ バランス 30分														■ 12:50~ キッズ スイミング スクール	
14:00	■ 14:00~ ボディ コンバット 30分			■ 13:30~ 成人スイミング スクール 初級60分									■ 13:30~ ボディ コンバット 30分 菅野														■ 13:15~ コアトレ シェイプ 30分 菅野	
14:30			■ 14:00~ 90分 石川										■ 14:00~ マーズヨガ 30分 今清水														■ 13:25~ ボディ コンバット 30分	
15:00			■ 14:00~ いきいき フィット くらぶ	理学療法士 他スタッフ									■ 14:00~ アクティブ メンバー プログラム 60分 菅野														■ 13:40~ マーズヨガ 30分 今清水	
15:30													■ 14:30~ barre 30分 石川														■ 14:10~ ボディ コンバット 30分 菅野	
16:00													■ 15:15~ ボディ コンバット 30分														■ 14:25~ シバム 30分 大熊	
16:30																											■ 15:05~ RPM 30分 菅野	
17:00	■ 15:30~ キッズ スイミング スクール																										■ 15:25~ ボディ コンバット 30分	
17:30																											■ 15:45~ フローヨガ 30分 入澤	
18:00																											■ 16:25~ CXWORX 30分	
18:30																											■ 17:00~ RPM 30分 菅野	
19:00																											■ 17:55~ 成人スイミング スクール 45分 伊勢	
19:30	■ 19:20~ フラ 30分 MOANA		■ 19:30~ ピラティス 30分 小島																									
20:00																												
20:30	■ 20:30~ ボディ コンバット 30分 石川		■ 20:40~ ポール& ストレッチ 20分 菅野																									
21:00	■ 21:00~ ボディ コンバット 30分																											
21:30	■ 21:25~ オリジナル ライク 20分 米本																											
22:00																												
22:30																												

■ スタジオ、4階プログラムはジムカウンターにてレッスン開始30分前より整理券をお配りいたします。※HOTスタジオプログラムは従来通りのご参加方法となります。
 ■ プールプログラムはレッスン開始30分前よりプールサイドにて参加表を設置致します。
 ■ お名前をお書きになりご参加ください。
 ■ パーチャルプログラムは6名定員とさせていただきます。
 ■ パーチャルプログラムを除き、レッスンの途中参加および途中退出はご遠慮ください。
 ■ スタジオ、パーチャルレッスンご参加中は所定の枠内(床面マーク)でのご参加をお願い致します。
 ■ レッスン前の待機場では、十分なソーシャルディスタンスを確保するようご配慮をお願い致します。
 ■ スタジオレッスンご参加の際は入場時の手指消毒とマスク着用のご協力をお願い致します。
 ■ スタジオレッスンご参加の際は、必ずタオルと水分補給のご準備をお願い致します。
 ■ レッスンご参加中に体調がすぐれない際は無理をせず、担当インストラクターにお申し出ください。
 ■ インストラクターの体調不良により、急な休講となる場合がございます。

都度利用でのご参加も可能になりました!

都度利用でのご参加も可能になりました! 初めの方は金曜日がおおすすめです!