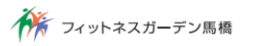


2020年12月～プログラムスケジュール

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
ウォームタイム



	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	■ 26名					■ 26名				■ 30名	■ 26名				■ 11名										
10:00~10:30	10:00~太極拳 45分 Kaj	10:00~ボディバランス 30分		10:00~90分		10:00~アースヨガ 45分 今清水				10:00~太極拳 45分 松田博	10:00~barre 30分			10:00~成人スイミングスクール 初級 45分 内田	10:00~CXWORK 30分	10:00~ヨガピラ 60分 大熊									
11:00	■ 26名					■ 26名				■ 10名	■ 26名				■ 15名										
11:00~11:30	11:05~コアトレ&ストレッチ 35分 松浦	11:00~ボディコンバット 30分	11:00~理学療法士他スタッフ		11:05~フラ 45分 澤野	11:00~CXWORK 30分				10:55~有料プライベートレッスン ※1レーン使用	11:05~太極拳 剣 50分 松田			11:00~成人スイミングスクール 中級 45分 内田	11:00~ヨガピラ 60分 大熊	11:00~ヨガピラ 60分 大熊									
12:00	■ 26名					■ 26名				■ 15名	■ 26名				■ 15名										
12:00~12:30	12:00~ハタヨガ 45分 北村	12:00~CXWORK 30分		12:00~水中リハビリ 30分 菅野		12:10~フラ 60分 澤野				12:10~有酸素運動 30分 スタッフ	12:15~ボディコンバット 30分 山田			12:25~ZUMBA 45分 TAKUYA	12:25~ヨガピラ 60分 大熊	12:25~ヨガピラ 60分 大熊									
13:00	■ 26名					■ 26名				■ 15名	■ 26名				■ 30名										
13:00~13:30	13:05~シバム 45分 今清水	13:00~ボディバランス 30分		13:30~成人スイミングスクール 初級 60分		13:00~ボディコンバット 45分 菅野				12:50~クロール (中級) 30分 スタッフ	13:15~ボディバランス 30分			13:15~エアロバイク 30分 スタッフ	13:15~ボディコンバット 30分 山田	13:15~ボディコンバット 30分									
14:00	■ 26名					■ 26名				■ 11名	■ 26名				■ 15名										
14:00~14:30	14:00~アロマヨガ 60分 太田	14:00~ボディコンバット 30分	14:00~理学療法士他スタッフ		14:05~マーズヨガ 60分 今清水	14:00~マーズヨガ 60分				13:30~ウェーブヨガ 45分 渡邊	14:00~ハタヨガ 60分 田口			14:00~成人スイミングスクール 60分	14:15~CXWORK 30分	14:00~ヨガピラ 60分 小田原									
15:00	■ 26名					■ 26名				■ 26名	■ 26名				■ 26名										
15:00~15:30	15:00~ハタヨガ 45分 渡邊			15:00~理学療法士他スタッフ		15:15~ボディコンバット 45分 菅野				15:15~ボディコンバット 30分	15:15~ボディコンバット 30分			15:15~成人スイミングスクール 30分 スタッフ	15:15~ボディコンバット 30分	15:15~ボディコンバット 30分									
16:00																									
17:00																									
17:30																									
18:00																									
18:30																									
19:00																									
19:30	■ 26名					■ 26名				■ 11名	■ 26名				■ 11名										
19:30~20:00	19:20~フラ 45分 MOANA	19:30~ピラティス 60分 小島	19:15~RCボディメイキング 30分 菅野		19:10~ボディメイキング 45分 菅野	19:40~ヨガコンバット 30分				19:00~ピラティス 60分 大熊	19:10~リンパリラックス ヨガ 60分 大熊			19:10~RCファンクショナル 30分 米本	19:30~シバム 30分 飯塚	19:30~ヨガピラ 60分 大熊									
20:00	■ 26名					■ 26名				■ 15名	■ 26名				■ 15名										
20:00~20:30	20:00~シバム 30分	20:00~ボディコンバット 45分 塚本	20:00~成人スイミングスクール 初級 30分 スタッフ		20:00~クロール (初級) 30分 太田	20:15~ボディコンバット 45分 菅野				19:45~ボディコンバット 30分 菅野	20:00~ヨガピラ 60分 大熊			20:00~クロール (中級) 30分 太田	20:20~ボディコンバット 45分 菅野	20:20~ヨガピラ 60分 大熊									
21:00	■ 15名					■ 26名				■ 15名	■ 26名				■ 15名										
21:00~21:30	21:00~ボディコンバット 30分 塚本	21:00~ボディコンバット 30分	21:00~理学療法士他スタッフ		20:40~スイム1000 45分 太田	20:40~ヨガコンバット 30分				20:35~ボディコンバット 45分 菅野	20:40~CXWORK 30分			20:40~フィンスイム 30分 塚本	20:40~ボディコンバット 45分 菅野	20:40~barre 30分									
21:30	■ 15名					■ 26名				■ 15名	■ 26名				■ 26名										
21:30~22:00	21:35~オリジナル 30分 米本	21:35~ボディコンバット 30分	21:35~理学療法士他スタッフ		21:20~ボディコンバット 30分 菅野	21:20~ボディコンバット 30分				21:40~ボディコンバット 30分 菅野	21:30~シバム 30分			21:25~ボディコンバット 45分 菅野	21:30~ボディコンバット 30分	21:30~ボディコンバット 30分									
22:00																									
22:30																									

■整理券は以下の場所よりお配りいたします。
 常温スタジオ⇒レッスン開始30分前より2階ジムカウンター
 ※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ご記入いただきます。
 ■スタジオへの入場はレッスン開始10分前を基本とし、インストラクターの指示に従いご入場ください。
 ■パーチャルプログラムは全クラス6名定員とさせていただきます。
 ■レッスンの途中参加および、途中退室はご遠慮ください。
 ■ウェープリングの貸し出しは25名までとなります。
 ■スタジオ入場の際は必ず手指消毒のご協力をお願い致します。
 ■ソーシャルディスタンス確保のため、床面の枠内にてご参加をお願いします。
 ■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。
 ■プールレッスンは、最大3コース使用させていただきます。
 開始5分前よりコース準備の為、使用不可となりますのでご了承ください。

レズミルズ60野邊、安田週に実施致します。
 室温・湿度を常温設定で実施致します。
 【ご参加対象会員種別】
 ⇒プレミア・レギュラー・ホリデー・スチューデント・ファミリー・ホット・ホットフリー
 ※毎月1日よりフロントにて事前申込となります。

室温・湿度を常温設定で実施致します。
 【ご参加対象会員種別】
 ⇒プレミア・レギュラー・ホリデー・スチューデント・ファミリー・ホット・ホットフリー
 ※整理券配布場所はフロントになります。

都度利用でのご参加も可能になりました！

室温・湿度を常温設定で実施致します。
 【ご参加対象会員種別】
 ⇒プレミア・レギュラー・ホリデー・スチューデント・ファミリー・ホット・ホットフリー
 ※整理券配布場所はフロントになります。