2019年～2020年　年末年始スケジュール

12月28日（土）

メインスタジオ
- 10:30～11:20 ピラティス 50分 田口
- 11:35～12:25 コンビネーションエアロ 50分 田辺
- 12:40～13:30 ハタヨガ 50分 山田
- ■整理券/28名 13:45～14:45 ボディパンプ 60分 中村 ★
- 15:00～16:00 ボディコンバット 60分 中村 ★
- 16:15～17:25 ボディアタック 70 田辺・村越
- ■整理券/14名 17:45～18:15 ★ RPM 30分 中村・村越
- ■整理券/14名 18:30～19:00 ★ スプリント 30分 中村・村越

アクティブフィールド
- 11:30～12:00 ボディバランス 30分
- 12:10～12:40 ボディコンバット 30分
- 13:35～14:05 CXWORX 30分
- 14:15～14:45 シバム 30分
- 14:55～15:15 ボディバランス yoga 20分
- 15:30～16:00 シバム 30分
- 16:10～ CXWORX Ab Blast 15分
- 16:35～ CXWORX core 15分
- 17:00～17:30 barre 30分
- 17:40～18:10 ボディコンバット 30分

ホットスタジオ
- 10:30～11:30 ボディバランス バーチャルプログラム
- 12:00～13:00 骨盤ストレッチ 田口
- 13:30～14:30 マーズヨガ 今清水
- 15:00～16:00 ヨガピラ 大熊
- 16:20～17:20 ボディバランス 中村・松浦

4Fスタジオ
- 17:00～17:20 コアトレコンディショニング 廣岡
- 17:25～17:40 ポールストレッチ 廣岡

プール
- 10:00～12:30 子どもスイミングスクール
- 13:30～16:00 子どもスイミングスクール
- 17:55～18:40 おまかせ中級 伊勢
- ■有料クラス 18:50～19:35 成人スイミング 伊勢

21:00 Close

12月29日（日）

メインスタジオ
- 10:30～11:15 ボディバランス 45分 KANA
- 11:30～12:15 ボディジャム 45分 KANA ★
- 12:30～13:20 ジャズダンス 初級 50分 鈴木
- 13:40～ ★ 14:25 エアロビクス 初中級 45分 小早川
- 14:40～15:30 リラックスヨガ 50分 入澤
- 15:45～16:30 ボディアタック 45分 村越 ★
- ■整理券/15名 16:50～17:20 スプリント 30分 村越 ★
- 17:40～18:50 ボディコンバット 70 中村 ★

アクティブフィールド
- 10:05～10:35 ボディコンバット 30分
- 10:45～11:15 barre 30分
- 11:25～11:55 CXWORX 30分
- 12:05～12:35 ボディコンバット 30分
- 12:45～13:15 ボディバランス 30分
- 13:40～14:10 GRIT カーディオ 中村・村越
- 14:40～15:10 GRIT ストレングス 中村・村越
- 15:45～16:05 ボディバランス yoga 20分
- 16:20～ CXWORX Ab Blast 15分
- 17:05～17:35 ボディコンバット 30分
- 17:45～18:15 ボディパンプ 30分
- 18:25～18:45 ボディバランス yoga 20分

ホットスタジオ
- 13:15～14:15 ハタヨガ 入澤
- 14:30～15:30 ヨガピラ 大熊
- 15:45～16:45 フローヨガ 入澤 ★

4Fスタジオ
- ■有料クラス 13:30～14:30 アクティブメンバープログラム 菅野
- 15:45～16:15 コアトレシェイプ 30分 松浦
- 16:30～17:00 RC コンディショニング 菅野
- 18:30～19:00 RC コンディショニング 菅野

プール
- 10:00～12:30 子どもスイミングスクール
- 12:30～13:15 アクアビクス 45分 稲葉
- 13:30～16:00 子どもスイミングスクール
- 17:30～19:00 年末スイムチャレンジ 2つのコースから選べます。○54本コース ○108本コース 太田 石川

20:00 Close

休館

2019年12月30日（月）～2020年1月3日（金）
全館休館

1月4日（土）

メインスタジオ
- 10:30～11:20 ピラティス 50分 田口
- 11:35～12:25 コンビネーションエアロ 50分 田辺
- 12:40～13:30 ハタヨガ 50分 山田
- ■整理券/28名 13:45～14:45 ボディパンプ 60分 中村 ★
- 15:00～16:00 ボディコンバット 60分 中村 ★
- 16:15～16:45 コアトレシェイプ 30分 松浦
- 17:00～18:00 ボディアタック 60分 田辺 ★
- ■整理券/15名 18:20～18:50 ★ RPM 30分 中村
- ■整理券/15名 19:10～19:40 ★ スプリント 30分 中村

アクティブフィールド
- 11:30～12:00 ボディバランス 30分
- 12:10～12:40 ボディコンバット 30分
- 13:35～14:05 CXWORX 30分
- 14:15～14:45 シバム 30分
- 14:55～15:15 ボディバランス yoga 20分
- 15:30～16:00 シバム 30分
- 16:10～ CXWORX Ab Blast 15分
- 16:35～ CXWORX core 15分
- 17:00～17:30 barre 30分
- 17:40～18:10 ボディコンバット 30分

ホットスタジオ
- 10:30～11:30 ボディバランス バーチャルプログラム
- 12:00～13:00 骨盤ストレッチ 田口
- 13:30～14:30 マーズヨガ 今清水
- 15:00～16:00 ヨガピラ 大熊

4Fスタジオ
- 17:00～17:20 コアトレコンディショニング 廣岡
- 17:25～17:40 ポールストレッチ 廣岡

プール
- 17:55～18:40 おまかせ中級 45分 伊勢
- ■有料クラス 18:50～19:35 成人スイミング 伊勢

21:00 Close

1月5日（日）

メインスタジオ
- 10:30～11:15 ボディバランス 45分 KANA
- 11:30～12:15 ボディジャム 45分 KANA ★
- 12:30～13:20 ジャズダンス 初級 50分 鈴木
- 13:40～14:25 エアロビクス 初中級 45分 小早川
- 14:40～15:30 リラックスヨガ 50分 入澤
- 15:45～16:15 コアトレシェイプ 30分 松浦
- 16:30～17:15 ボディアタック 45分 村越 ★
- ■整理券/15名 17:35～18:05 ★ RPM 30分 村越
- ■整理券/15名 18:25～18:55 ★ スプリント 30分 村越

アクティブフィールド
- 10:05～10:35 ボディコンバット 30分
- 10:45～11:15 barre 30分
- 11:25～11:55 CXWORX 30分
- 12:05～12:35 ボディコンバット 30分
- 12:45～13:15 ボディバランス 30分
- 13:25～13:55 barre 30分
- 14:05～14:35 ボディコンバット 30分
- 15:55～ ボディパンプ Arms 15分
- 16:20～ ボディバランス ヨガ 15分
- 16:55～17:25 ボディコンバット 30分
- 17:35～18:05 CXWORX 30分
- 18:15～ ボディパンプ UpperBody 15分
- 18:45～19:15 ボディコンバット 30分

ホットスタジオ
- 13:15～14:15 ハタヨガ 入澤
- 14:30～15:30 ヨガピラ 大熊
- 15:45～16:45 フローヨガ 入澤 ★

4Fスタジオ
- ■有料クラス 13:30～14:30 アクティブメンバープログラム 菅野
- 16:30～17:00 RC コンディショニング 菅野

プール
- 10:30～11:00 水中ウォーキング 30分 村越
- 12:30～13:15 アクアビクス 45分 稲葉

20:00 Close

★整理券は2階ジムカウンターにてレッスン開始30分前から配布いたします。★レッスン途中参加及び途中退室はご遠慮ください。★プールレッスンは最大3コース使用させて頂きます。開始5分前よりコース準備の為、使用不可となるレーンがございます。
【営業時間】土曜:10:00～21:00　日曜:10:00～20:00