

2021年10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



月曜日	火曜日				水曜日				木曜日				金曜日	土曜日				日曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブフィールド	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブフィールド	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブフィールド	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブフィールド	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブフィールド	プール	
10:00																						
10:30	10:20~ 太極拳 45分 Kal		10:20~ ボディ コンバット 30分	10:30~ アクアピクス 45分 田辺	10:20~ リラククスヨガ 45分 太田		10:20~ ボディ バランス 30分	10:15~ アクアピクス 45分 松田博	10:20~ 太極拳 45分 松田博		10:20~ barre 30分	10:30~ ワーキング& はじめてのクロール 初級 45分 内田		10:30~ パーソナルヨガ 45分 田口			10:20~ ジャズダンス 初級 45分 鈴木					
11:00																						
11:30	11:25~ コアトレ& ストレッチ 35分 松浦	11:10~ 温活 リラククスヨガ 45分 藤原	11:20~ CORE 30分	11:30~ 平泳ぎ (初級) 30分 中村	11:25~ フラ 45分 澤野	11:15~ フリースタイル ヨガ 45分 小田原	11:20~ CORE 30分	11:20~ エアロピクス (初級) 45分 富澤	11:15~ フリースタイル ヨガ 45分 小田原	11:15~ 太極拳 剣 50分 松田	11:30~ きれいに泳ぐに泳ぐ 中級 45分 内田			11:35~ JYU ヨギ エアロ 45分 田辺	11:30~ 骨盤 ストレッチ 45分 田口	10:15~ キッズ スイミング スクール	11:25~ ボディパンプ 45分 中村 ★			10:15~ キッズ スイミング スクール	10:15~ キッズ スイミング スクール	
12:00																						
12:30	12:20~ ハタヨガ 45分 北村	12:20~ ボディコンバット テック&ショート 45分 田辺	12:20~ ボディ コンバット 30分	12:10~ クロール (中級) 30分 中村	12:30~ ボディコンバット テック&ショ ートクラス 45分 中村 ★	12:25~ フラ 60分 澤野	12:25~ ZUMBA 45分 TAKUYA	12:40~ ボディパンプ 30分 村越 ★	12:25~ ZUMBA 45分 TAKUYA	12:40~ ボディパンプ 30分 村越 ★	13:05~ 有酸素 (中級) 30分 太田	13:15~ ボディ バランス 30分	12:25~ 有料 プライベート レッスン ※1レール使用 【担当】 内田	12:40~ コアトレ &ストレッチ 45分 松浦			12:30~ コアトレ& ストレッチ 45分 松浦					
13:00																						
13:30	13:25~ ウォーク &シェイプ 45分 田辺	13:30~ アロマヨガ 45分 太田	13:20~ 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 太田	13:35~ ボディ パンプ 45分 中村 ★		14:00~ CORE 30分	14:00~ 成人スイミング スクール 60分 石川	13:30~ ウェーブヨガ 45分 渡邊	13:30~ RPM 30分 村越 ★		14:15~ CORE 30分	13:50~ ボディ パンプ 45分 中村 ★	13:40~ エアロピクス 初級 45分 小早川	13:20~ フローヨガ 45分 入澤							
14:00																						
14:30	14:30~ コアトレ 30分 松浦				14:40~ ボディ バランス 45分 松浦				14:35~ ヨガピラ 45分 渡邊				15:00~ お楽しみ レスミルズ 45分 インストラクター	15:00~ RPM 45分 中村 ★	14:45~ 有料 プライベート レッスン ※1レール使用	14:40~ リラククス ヨガ 45分 入澤				14:30~ シバム 30分	14:30~ アクアピクス 30分 太田	
15:00																						
15:30																						
16:00																						
16:30																						
17:00																						
17:30																						
18:00																						
18:30																						
19:00																						
19:30																						
20:00																						
20:30	20:00~ ZUMBA 45分 小早川	20:25~ ボディパンプ 30分 村越	20:00~ シバム 30分	20:15~ ボディ コンバット 45分 村越 ★	20:15~ ボディ コンバット 45分 村越 ★	20:20~ スロ ヴィンヤサ 45分 橋本	20:40~ CORE 30分	20:10~ ボディ コンバット 45分 新井 ★	20:25~ パワー ヨガ 45分 小野	20:40~ ボディ バランス 30分	20:00~ 平泳ぎ (初級) 30分 太田	20:10~ ボディ コンバット 45分 新井 ★	20:00~ ボディ コンバット 45分 太田	18:00~ RPM 30分 中村 ★	18:00~ シバム 30分	17:55~ おまかせ中級 30分 伊勢	18:30~ 成人スイミング スクール 45分 伊勢	19:00 CLOSE				
21:00																						
21:30	21:05~ ボディ コンバット 45分 中村 ★	21:15~ スプリント 30分 村越	21:00~ ボディ コンバット 30分	21:15~ ボディ アタック 45分 村越 ★																		
22:00																						

プログラム休講日

プログラム休講日

- 9月26日(日) AM9:00~WEB受付開始いたします。
- ご参加の際はプログラム開始10分前までにWEBサイトにて事前にご予約をお取りください。
- キャンセルの際は**プログラム開始30分前までにキャンセルの操作**をお願いいたします。
- パーチャルプログラムは予約不要となりますが、全クラス6名定員とさせていただきます。
- スタジオへの入室はプログラム開始10分前、もしくはインストラクターの指示があった後ご入室ください。
- レッソンの途中参加および、途中退室はご遠慮ください。
- ウェブリングの貸し出しは25本までとなります。
- 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、床面の枠内でのご参加をお願いします。
- インストラクターの**体調不良等により急な休講**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。