

2021年12月～プログラムスケジュール ※Aスタジオ30名クラスは12/4(土)から開始いたします

■ 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
 ■ レズミルズバーチャルプログラム
■ 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
■ 初心者安心プログラム
■ ホームフィット24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		10:30~ おはようストレッチ 15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		10:30~ いきいき体操 20分	10:15~ アクアピクス 45分 松田珠	10:20~ 太極拳 45分 松田博		10:30~ シニア エクササイズ 30分	10:30~ ワーキング& はじめてのクロール 初級45分	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			11:00~ いきいき体操 25分																										
11:30	11:25~ コアトレ& ストレッチ 35分 松浦	11:10~ リラックス ヨガ 45分 藤原		11:30~ クロール (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~ 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 泳ぎ 初級45分	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	11:20~ ボディパンク 60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			11:45~ 初めてストレッチ& バレトン 30分																										
12:30	12:20~ ヨガ 45分 北村	12:15~ ボディステップ テック&ショート 45分 田辺	12:30~ バレトン 入門 30分		12:30~ ボディコンパット 45分 中村 ★				12:25~ フラ 60分 澤野				12:20~ 健康体操 30分																
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	13:15~ 中級エアロ 55分	13:00~ 成人スイミング スクール 初級60分 太田	13:35~ ボディ パンク 45分 中村 ★				13:05~ 平泳ぎ (初級) 30分 太田	13:30~ ウェブヨガ 45分 渡邊	13:30~ RPM 30分 村越 ★	13:05~ エアロピクス 入門 30分																	
14:00																													
14:30	14:30~ コアトレ 30分 松浦																												
15:00					14:40~ ボディ バランス 45分 松浦																								
15:30																													
16:00																													
16:30																													
17:00			15:30~ キッズ 体操 スクール	15:30~ キッズ スイミング スクール																									
17:30																													
18:00					16:45~ キッズ 空手 スクール																								
18:30																													
19:00																													
19:30		19:25~ ボディ バランス 30分 松浦	19:30~ 初級HIPHOP 30分		19:30~ ボディコンパット 30分 石川	19:20~ ピラティス 45分 大熊	19:30~ ボディ バランス 30分																						
20:00																													
20:30	20:00~ ボディ パンク 60分 村越 ★	20:10~ ZUMBA 45分 小早川	20:15~ おやすみ 前の ストレッチ 30分		20:15~ ボディ パンク 45分 村越 ★	20:20~ スロー ヴィンヤサ 45分 橋本	20:15~ ボディ コンパット 30分	20:00~ バレトン (初級) 30分 太田					20:15~ おやすみ 前の タイ古式 マッサージ ストレッチ 20分	20:00~ 有線 ダンス 30分 太田															
21:00																													
21:30	21:20~ コア スプリント 30分 村越 ★	21:10~ コア コンディショニング 45分 小早川	21:00~ 快眠 ストレッチ 30分	20:40~ スイム 1100 45分 スタッフ	21:15~ ボディ アタク 45分 村越 ★		21:00~ シバム 30分	20:40~ 平泳ぎ (中級) 30分 太田	20:30~ ボディ コンパット 45分 新井	20:35~ パワー ヨガ 45分 小野	20:50~ カラダ ほぐし ストレッチ 30分	20:40~ フィン スイム 45分 太田																	
22:00																													

プログラム休講日

プログラム休講日

- 11月28日(日) AM9:00~WEB受付開始いたします。
 - Aスタジオ定員30名クラスは12/4(土)から開始いたします。
 - ご参加の際はプログラム開始10分前までにWEBサイトで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します。
 - バーチャルプログラムは予約不要でご参加いただけます。
 - 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。
 - 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。

22:30 CLOSE

20:00 CLOSE

19:00 CLOSE