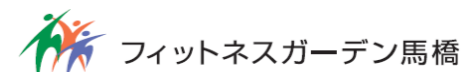


2022年1月～プログラムスケジュール

■ 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
 ■ 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~ 本橋 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	10:20~ 本橋 45分 松田		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 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		11:10~ 温活 リラククスヨガ 45分 藤原	11:00~ いきいき体操 25分	11:30~ クロール (初級) 30分 中村	11:25~ フラ 45分 澤野		11:00~ エアロピクス 初級 45分	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~ 本橋 45分 松田	11:30~ きれいに泳ぐに泳ぐ 初級 45分 内田		11:35~ コアトレ & ストレッチ 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		11:20~ コアトレ & ストレッチ 45分 松浦			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														
11:30	11:25~ コアトレ & ストレッチ 35分 松浦		11:50~ ベリーダンス基本動作 上半身20分	12:10~ パタフライ (中級) 30分 中村	12:30~ ボディコンパット 45分 中村						12:20~ 健康体操 30分	12:25~ 平泳ぎ (初級) 30分 太田	12:25~ ZUMBA 45分 TAKUYA	12:40~ ボディパンパ 30分 村越																						
12:00		12:15~ ボディステップ テック&ショート 45分 田辺	12:30~ ベリーダンス 初級編 45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 パンパ 45分 中村		12:25~ フラ 60分 澤野	12:25~ 平泳ぎ (初級) 30分 太田	12:25~ ZUMBA 45分 TAKUYA	12:40~ ボディパンパ 30分 村越		12:20~ 健康体操 30分		12:40~ コアトレ & ストレッチ 45分 松浦																						
12:30	12:20~ ハタヨガ 45分 北村			13:00~ 成人スイミング スクール 初級60分 太田	13:35~ ボディ パンパ 45分 中村																															
13:00		13:30~ アロマヨガ 45分 太田	13:30~ 中上級エアロ 45分		13:35~ ボディ パンパ 45分 中村		13:05~ 平泳ぎ (中級) 30分 太田	13:05~ エアロピクス 入門 30分	13:30~ ウェーブヨガ 45分 渡邊	13:30~ RPM 30分 村越		12:25~ 有料 プライベート レッスン ※1レール使用	13:05~ エアロピクス 入門 30分	13:40~ ボディパンパ 60分 中村																						
13:30	13:25~ ウォーク & シェイブ 45分 田辺				13:35~ ボディ パンパ 45分 中村																															
14:00					13:35~ ボディ パンパ 45分 中村		14:00~ 成人スイミング スクール 60分 石川	13:35~ ジャズダンス 初級 50分	13:30~ ウェーブヨガ 45分 渡邊	13:30~ RPM 30分 村越																										
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																															
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~ ボディパンパ 60分 村越	20:10~ ZUMBA 45分 小早川	20:15~ おやすみ前の 緩やかなヨガ 30分	20:40~ スプリント 30分 村越	20:15~ ボディ アタック 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	20:40~ 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	20:00~ 背泳ぎ (初級) 30分 太田	20:40~ フィンスイム 45分 太田																							
21:00																																				
21:30																																				
22:00																																				

プログラム休講日

プログラム休講日

12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

19:00 CLOSE

20:00 CLOSE