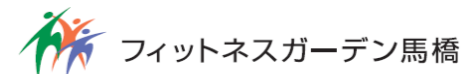


2022年2月～プログラムスケジュール

- 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
- レス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 Kai		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~ 太極拳 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			11:00~ 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~ 温活 リラククスヨガ 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~ エアロピクス 初級 45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 中級 45分 内田		11:35~ コアトレ 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	
12:00			11:50~ ベリーダンス基本動作 下半身20分																				
12:30	12:20~ ハタヨガ 45分 北村	12:15~ ボディステップ テック&ショート 45分 田辺	12:15~ ベリーダンス 編成 45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		12:25~ 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~ ボディパンク 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				12:25~ ボディパンク 60分 村越					
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	13:10~ 中止線エアロ 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 パンク 45分 中村		13:35~ ジャズダンス 初級 50分	13:05~ 背泳ぎ (中級) 30分 太田	13:30~ ウェーブヨガ 45分 渡邊	13:30~ RPM 30分 村越		13:05~ エアロピクス 入門 30分	12:25~ 有料 プライベート レッスン ※1レーン使用	13:40~ ボディパンク 60分 中村				13:40~ エアロピクス 初級 45分 小早川	13:30~ フロアヨガ 45分 入澤		14:00~ ストレッチ全体 25分		
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		14:00~ 成人スイミング スクール 60分 石川		14:35~ ヨガピラ 45分 渡邊				14:35~ ラテン シェイプダンス 30分										
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~ ボディパンク 60分 村越		19:30~ ボディバランス 45分 松浦	19:40~ ダンスダイエット HIPHOP&レガエ20	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	20:00~ パタフライ (初級) 30分 太田	20:30~ ヨガ トレーニング 45分 大盤	19:30~ ヨガ 45分 中村	19:45~ ジャズダンス 初級 50分	20:00~ 背泳ぎ (初級) 30分 太田											
21:00																							
21:30	21:20~ スプリント 30分 村越		21:00~ 快眠ストレッチ 30分		20:30~ スイム1100 45分 スタッフ		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

- 1月23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

20:00 CLOSE

19:00 CLOSE