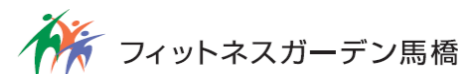


2022年5月～プログラムスケジュール

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
筋カアッププログラム
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	■定員/30名 10:20～ 太極拳 45分 Kaj		10:30～ 優しいピラティス 機能改善15分	■定員/30名 10:30～ アクアピクス 45分 田辺	■定員/30名 10:20～ リラックスヨガ 45分 太田		10:30～ いきいき体操 20分	■定員/30名 10:30～ アクアピクス 45分 田辺	■定員/30名 10:20～ 太極拳 45分 松田博		10:30～ シニア エクササイズ 30分	■有料クラス 10:30～ ウォーキング& はじめてのクロール 初級 45分 内田		■定員/30名 10:30～ ベーシックヨガ 45分 田口									
11:00																							
11:30	■定員/30名 11:25～ コアトレ& ストレッチ 35分 松浦	■定員/11名 11:10～ 温活 リラックスヨガ 45分 藤原	■定員/18名 11:10～ エアロピクス 入門～初級Vol9 45分	■定員/18名 11:30～ 背泳ぎ (初級) 30分 中村	■定員/30名 11:25～ フラ 45分 澤野	■定員/11名 11:15～ フリースタイル ヨガ 45分 小田原		■定員/30名 11:20～ エアロピクス (初級) 45分 高澤	■定員/11名 11:15～ フリースタイル ヨガ 45分 小田原	■有料クラス 11:15～ 太極拳 剣 50分 松田	■有料クラス 11:30～ きれいに泳ぐ 中級 45分 内田			■定員/30名 11:35～ コアトレ 45分 田辺	■定員/11名 11:30～ 骨盤 ストレッチ 45分 田口								
12:00																							
12:30	■定員/30名 12:20～ ボディステップ テック&ショート 45分 田辺	■定員/11名 12:15～ ハタヨガ 45分 北村	■定員/18名 12:15～ ラテンエアロ 初級Vol4 45分	■有料クラス 12:10～ 平泳ぎ (中級) 30分 中村	■定員/30名 12:30～ ボディコンパット 45分 中村★		■有料クラス 12:25～ フラ 60分 澤野	■定員/18名 12:25～ パタフライ (初級) 30分 太田	■定員/30名 12:25～ ZUMBA 45分 TAKUYA	■定員/11名 12:40～ ボディパンプ 30分 符越★		■有料クラス 12:20～ 健康体操 30分		■定員/30名 12:40～ コアトレ &ストレッチ 45分 松浦									
13:00																							
13:30	■定員/30名 13:25～ ワーク &シェイプ 45分 田辺	■定員/11名 13:30～ アロマヨガ 45分 太田	■定員/18名 13:20～ リフレッシュヨガ 40分	■有料クラス 13:00～ 成人スイミング スクール 初級60分 太田	■定員/30名 13:35～ ボディ パンプ 45分 中村★		■有料クラス 13:35～ エアロピクス 上級Vol1 60分	■定員/18名 13:05～ クロール (中級) 30分 太田	■定員/30名 13:30～ ウェーヨガ 45分 渡邊	■定員/11名 13:30～ RPM 30分 符越★		12:25～ 有料 プライベート レッスン ※1レーン使用		■定員/30名 13:40～ ボディパンプ 60分 中村★									
14:00																							
14:30																							
15:00																							
15:30																							
16:00																							
16:30																							
17:00																							
17:30																							
18:00																							
18:30	■定員/30名 16:45～ アイドルダンス スクール																						
19:00																							
19:30		■定員/11名 19:30～ ボディバランス 30分 松浦																					
20:00																							
20:30	■定員/30名 20:10～ ボディパンプ 60分 村越★		■定員/18名 19:40～ ジャズHIPHOP 初級 45分		■定員/30名 20:15～ ボディアタック 45分 村越★	■定員/11名 19:20～ ピラティス 45分 大熊		■定員/18名 20:00～ パタフライ (初級) 30分 太田	■定員/30名 20:30～ ボディ コンパット 45分 新井	■定員/11名 19:30～ RPM 45分 中村★		■有料クラス 20:00～ クロール (初級) 30分 太田											
21:00																							
21:30	■定員/15名 21:30～ スプリント 30分 村越★		■定員/18名 20:35～ ジャズファンダンス 初級 50分		■定員/30名 21:15～ ボディパンプ 30分 村越★		■定員/18名 20:40～ 背泳ぎ (中級) 30分 太田	■定員/30名 21:00～ シバム 30分	■定員/11名 20:50～ カラダほぐし ストレッチ 30分	■定員/30名 21:30～ フィンスイム 45分 太田		■有料クラス 18:25～ 簡単ストレッチ 30分 伊勢											
22:00																							

プログラム休講日

プログラム休講日

■4月24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。
■ウェア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