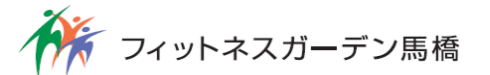


2022年10月～プログラムスケジュール

- 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
- 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 Kai		10:30~ 優しいピラティス 機能改善15分	10:30~ アクアピクス 30分 土岐	10:20~ リラックスヨガ 45分 太田		10:30~ いきいき体操 20分	10:30~ アクアピクス 45分 豊田	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~ ウォーキング& 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								
11:00																						
11:30	11:25~ NEW ストレッチ 30分 榎	11:10~ NEW 温活 リラックスヨガ 45分 藤原	11:10~ エアロピクス 初級Vol18 45分	11:30~ バタフライ (初級) 30分 中村	11:25~ フラ 45分 澤野		11:00~ エアロピクス 中級Vol12 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~ JYBネオ エアロ 45分 小倉	11:30~ 骨盤 ストレッチ 45分 田口							
12:00																						
12:30	12:10~ NEW ジャズダンス (入門) 45分 榎	12:15~ ハダヨガ 45分 北村	12:15~ ラテンエアロ 初級Vol18 45分	12:10~ クロール (中級) 30分 中村	12:30~ ボディコンバット 45分 中村 ★		12:25~ 有料クラス フラ 60分 澤野	12:25~ 有料クラス フラ 60分 澤野	12:25~ ZUMBA 45分 TAKUYA		12:20~ 健康体操 30分	12:25~ 有料クラス フラ 60分 澤野		12:40~ コアトレ &ストレッチ 45分 松浦								
13:00																						
13:30	13:15~ ボディステップ アロマ&アロマ 45分 榎	13:20~ アロマヨガ 45分 太田	13:20~ ファイターVol1 40分 太田	13:00~ 成人スイミング スクール 初級60分 太田	13:35~ ボディ パンプ 45分 中村 ★		13:05~ 背泳ぎ (中級) 30分 スタッフ	13:30~ エアロピクス 上級Vol1 60分	13:30~ ウェーブヨガ 45分 渡邊		13:05~ 背泳ぎ (中級) 30分 スタッフ	13:05~ 背泳ぎ (中級) 30分 スタッフ		13:40~ ボディパンプ 60分 中村 ★								
14:00																						
14:30	14:20~ NEW コアトレ& ストレッチ 35分 榎				14:40~ ボディ パランス 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						14:30~ 有料クラス ラテン シェイパダンス 30分								
15:00																						
15:30																						
16:00																						
16:30																						
17:00																						
17:30																						
18:00																						
18:30	16:45~ アイドルダンス スクール																					
19:00																						
19:30																						
20:00																						
20:30	20:10~ ボディアタック 45分 榎 ★																					
21:00																						
21:30	21:15~ スプリント 30分 榎 ★																					
22:00																						

プログラム休講日

プログラム休講日

- 9月25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。
- レッソ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