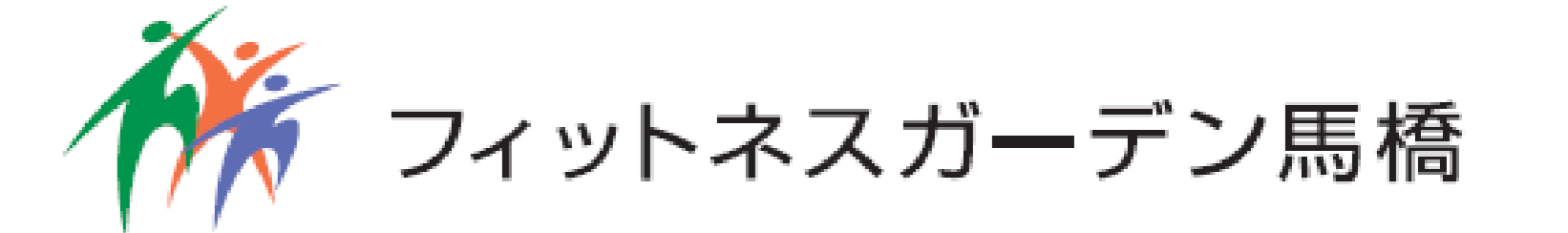


2022年12月～プログラムスケジュール

- 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			
プログラム休講日																								
	10:00																							
	■定員/30名 10:20~ 太極拳 45分 Kaj				■定員/30名 10:30~ 優しいピラティス 腰痛改善15分	■定員/30名 10:30~ アクアピクス 30分 土岐	■定員/30名 10:20~ リラックスヨガ 45分 太田				■定員/30名 10:30~ いきいき体操 20分	■定員/30名 10:30~ アクアピクス 45分 豊田	■定員/30名 10:20~ 太極拳 45分 松田博			■定員/30名 10:30~ ベーシックヨガ 45分 田口								
	11:00																							
	■定員/30名 11:25~ ストレッチ 30分 碓	■定員/11名 11:10~ リラックスヨガ 45分 藤原				■定員/18名 11:30~ パタフライ (初級) 30分 中村	■定員/30名 11:25~ フラ 45分 澤野	■定員/11名 11:00~ エアロピクス 初級Vol12 45分				■定員/30名 11:20~ エアロピクス (初級) 45分 富澤	■定員/11名 11:15~ フリースタイル ヨガ 45分 小田原	■定員/30名 11:15~ 太極拳 剣 50分 松田			■定員/30名 11:35~ Jビネーション エアロ 45分 小倉	■定員/11名 11:30~ 骨盤 ストレッチ 45分 田口				■定員/30名 11:20~ コアトレ& ストレッチ 45分 村越	■定員/30名 10:15~ キッズ スイミング スクール	■定員/30名 10:15~ キッズ スイミング スクール
	12:00																							
	■定員/30名 12:10~ ジャズダンス (入門) 45分 碓	■定員/11名 12:15~ ハタヨガ 45分 北村				■定員/18名 12:10~ クロール (中級) 30分 中村				■定員/30名 12:25~ フラ 60分 澤野				■定員/18名 12:25~ 平泳ぎ (初級) 30分 スタッフ	■定員/30名 12:25~ ZUMBA 45分 TAKUYA									
	13:00																							
	■定員/30名 13:15~ ボディステップ コア&コア 45分 村越	■定員/11名 13:20~ アロマヨガ 45分 太田				■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 ★				■定員/18名 13:05~ 母泳ぎ (中級) 30分 スタッフ	■定員/30名 13:30~ ウェーブヨガ 45分 渡邊	■定員/11名 13:30~ RPM 30分 村越 ★									
	14:00																							
	■定員/30名 14:20~ コアトレ& ストレッチ 35分 村越							■有料クラス 14:00~ 成人スイミング スクール 60分 石川			■定員/30名 14:35~ ヨガピラ 45分 渡邊													
	15:00																							
	16:00																							
	17:00																							
	18:00																							
	19:00																							
	19:30																							
	■定員/11名 19:30~ ボディバランス 30分 松浦				■定員/30名 19:40~ ジャズHIPHOP 初中級 45分	■定員/30名 20:00~ ボディ コンバット 30分 石川	■定員/11名 19:20~ ピラティス 45分 大熊	■定員/30名 19:30~ ボディ バランス 30分				■定員/30名 19:30~ ボディ バランス 45分 新井	■定員/11名 19:30~ RPM 45分 中村 ★											
	20:00																							
	■定員/30名 20:10~ ボディアタック 45分 村越 ★							■定員/18名 20:00~ クロール (初級) 30分 太田						■定員/18名 20:45~ ジャズダンス 初中級 50分										
	21:00																							
	■定員/15名 21:15~ スプリント 30分 村越 ★				■定員/18名 20:35~ シヴァナンダヨガ 初級 50分	■定員/30名 20:40~ スイム1100 45分 太田	■定員/30名 20:45~ ボディ パンプ 60分 土岐	■定員/18名 20:20~ リラックスヨガ 45分 hitomi	■定員/30名 20:15~ ボディ コンバット 30分				■定員/30名 20:30~ ボディ コンバット 60分 新井	■定員/11名 20:35~ パワーヨガ 45分 小野			■定員/18名 20:50~ カラダ底へ ストレッチ 30分	■定員/18名 20:40~ フィンタイム 45分 太田						
	22:00																							

- 11月27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