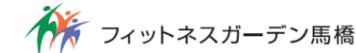


2023年7月～プログラムスケジュール

■ 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
■ 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



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	サーキット	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブフィールド	サーキット	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブフィールド	サーキット	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブフィールド	サーキット	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブフィールド	サーキット	プール
10:00																									
10:30	10:20~ 太極拳 45分 KaI	10:20~ ピラティス 45分 入瀬		10:15~ サーキット 45分 スタッフ	10:30~ アクアピクス 45分 田辺	10:20~ 骨盤ストレッチ 45分 小倉			10:15~ サーキット 45分 スタッフ		10:20~ 太極拳 45分 KaI			10:30~ ペーシックヨガ 45分 田口											
11:00																									
11:30	11:20~ ステップ 30分 45分 入瀬	11:20~ ヨガ 45分 横塚	11:15~ ストレッチ 30分 スタッフ		11:30~ クロール 30分 中村	11:25~ フラ 45分 津野			11:15~ サーキット 45分 スタッフ		11:20~ エアロピクス 45分 田辺		11:15~ フリースタイル ヨガ 45分 小田原	11:30~ ヨガ 45分 小倉											
12:00																									
12:30	12:20~ ジャズダンス 45分 佐藤	12:20~ ハタヨガ 45分 北村		12:15~ サーキット 45分 スタッフ	12:10~ パワフル 30分 中村	12:25~ ヨガ 45分 津野			12:15~ サーキット 45分 スタッフ		12:25~ ZUMBA 45分 TAKUYA		12:30~ ヨガ 45分 小倉	12:25~ ヨガ 45分 小倉											
13:00																									
13:30	13:20~ ワーク&シェイプ 30分 田辺	13:20~ アロマヨガ 45分 太田			13:00~ 成人スイミング スクール 90分 太田	13:35~ ボディ コンバット 45分 中村			13:05~ ヨガ 30分 松本		13:30~ ウェーブヨガ 45分 新井		13:20~ PPM 45分 中村	13:30~ ヨガ 45分 小倉											
14:00																									
14:30	14:10~ ZUMBA 45分 TAKUYA					14:40~ ボディ パラソル 45分 松浦			14:00~ 成人スイミング スクール 60分 土岐		14:35~ ヨガピラ 45分 松浦		14:30~ ヨガ 45分 小倉	14:40~ ヨガ 45分 小倉											
15:00																									
15:30																									
16:00																									
16:30																									
17:00																									
17:30																									
18:00	16:45~ アィドルダンス スクール			15:30~ キッズ 体操 スクール		15:30~ キッズ スイミング スクール			15:30~ キッズ 体操 スクール				14:00~ FREE タイム												
18:30				14:00~ FREE タイム					14:00~ FREE タイム																
19:00																									
19:30																									
20:00																									
20:30																									
21:00																									
21:30																									
22:00																									

プログラム休講日

プログラム休講日

■ 6月28日(水) 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5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。
 ■ アクティブフィールド、4階サーキットプログラムにつきましてはご予約は不要です。
 ■ キャンセルの際はプログラム開始15分前までにキャンセルの操作をお願いします。
 ■ 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