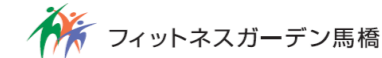


2023年7月～プログラムスケジュール

■ 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					11:20~ エアロピクス 45分 田辺			11:15~ サーキット 45分 スタッフ											
12:00																								
12:30	12:20~ ジャズダンス 45分 佐	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				12:40~ コアトレ& ストレッチ 45分 松浦										
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~ キッズスイミング 初級60分 太田	13:35~ ボディ コンバット 45分 中村 ★					13:30~ ウェーブヨガ 45分 新井				13:40~ ボディパンプ 60分 中村 ★										
14:00																								
14:30	14:10~ ZUMBA 45分 TAKUYA				14:40~ ボディ パラソル 45分 松浦					14:35~ ヨガピラ 45分 渡辺				15:00~ ボディ コンバット 60分 中村 ★										
15:00																								
15:30																								
16:00																								
16:30																								
17:00																								
17:30	16:45~ アィドルダンス スクール		15:30~ キッズ 体操 スクール	14:00~ FREE タイム	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	15:30~ キッズ スイミング スクール			14:00~ FREE タイム	15:30~ キッズ スイミング スクール										
18:00																								
18:30																								
19:00																								
19:30																								
20:00																								
20:30	20:10~ ボディアタック 45分 渡辺 ★	19:20~ ボディパラソル 30分 松浦		20:00~ アクアピクス 30分 太田	19:50~ GRT 30分 小野寺 ★					19:30~ ボディパンプ 60分 中村 ★				19:45~ ボディパラソル 45分 新井										
21:00																								
21:30	21:15~ ボディパンプ 30分 SEIYA ★			20:40~ スイム1100 45分 太田	20:45~ ボディ コンバット 60分 小野寺 ★					20:50~ ボディ コンバット 45分 新井 ★				20:50~ PPM 30分 中村 ★										
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