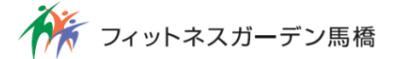


# 2023年10月～プログラムスケジュール

- 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
- 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					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 入澤		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~ ウォーキング& ほじおのクロール 初級 45分 内田	10:30~ ベーシックヨガ 45分 田口											
11:00																										
11:30	11:20~ ステップ 30分 入澤	11:20~ ヨガ 45分 藤原	11:15~ ストレッチ 30分 スタッフ		11:30~ 双足者 30分 石川	11:25~ フラ 45分 澤野	11:15~ フリースタイル ヨガ 45分 小田原			11:15~ スィム1000 45分 土岐	11:20~ エアロピクス 45分 豊田	11:15~ フリースタイル ヨガ 45分 小田原		11:30~ きれいに泳ぐ 中級 45分 内田	11:35~ JPLネオ エアロ 45分 小倉	11:30~ 骨盤 ストレッチ 45分 田口						10:15~ キッズ スイミング スクール	11:00~ コアトレ& ストレッチ 45分 YUMA			
12:00																										
12:30	12:20~ ジャズダンス (A) 45分 菅	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~ クロール (中級) 30分 石川	12:30~ ボディ コンバット 45分 中村★	12:25~ フラ 60分 澤野		12:15~ サーキット 45分 スタッフ	12:25~ 有酸素 30分 松本	12:25~ ZUMBA 45分 TAKUYA	12:30~ ボディ コンバット 30分 中村★		12:25~ 有酸素 30分 内田	12:40~ コアトレ& ストレッチ 45分 松浦	12:40~ コアトレ 45分 中村★						10:15~ キッズ スイミング スクール	12:10~ ボディ コンバット 60分 YUMA			
13:00																										
13:30	13:20~ ZUMBA 45分 TAKUYA	13:20~ アロマヨガ 45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 コンバット 45分 中村★			13:15~ ストレッチ 30分 スタッフ	13:05~ バタフライ (中級) 30分 松本	13:30~ ウェーブヨガ 45分 渡邊	13:20~ RPM 45分 中村★		13:30~ おまかせ初級 45分 石川	13:40~ ボディ コンバット 60分 中村★								10:15~ キッズ スイミング スクール	13:40~ エアロピクス 初級 45分 小塚川		
14:00																										
14:30																										
15:00																										
15:30																										
16:00																										
16:30																										
17:00				15:30~ キッズ スイミング スクール																						
17:30				14:00~ FREE タイム																						
18:00																										
18:30	16:45~ アイドルダンス スクール																									
19:00																										
19:30		19:20~ ボディバランス 30分 松浦																								
20:00																										
20:30	20:10~ ボディアタック 45分 渡邊★																									
21:00																										
21:30	21:15~ ボディパンク 30分 SEIYA★																									
22:00																										

プログラム休講日

- 9月29日(金) 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。
- なお、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