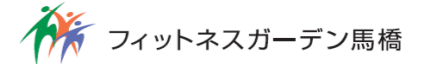


# 2023年10月～プログラムスケジュール

- 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~<br>太極拳<br>45分<br>Kai            | 10:20~<br>ピラティス<br>45分<br>入澤 |                                | 10:15~<br>サーキット<br>45分<br>スタッフ | 10:30~<br>アクアピクス<br>45分<br>田辺            | 10:20~<br>骨盤ストレッチ<br>45分<br>小倉      |                                       |            | 10:15~<br>サーキット<br>45分<br>スタッフ |                                   | 10:20~<br>太極拳<br>45分<br>Kai         |                                       |                                     | 10:30~<br>コアキック&<br>ほじおのクロール<br>初級 45分<br>内田 | 10:30~<br>ベーシックヨガ<br>45分<br>田口        |                                       |       |            |       |     |       |                                       |   |       |     |  |
| 11:00 |  |                              |                                |                                |  |                                     |                                       |            |                                |                                   |                                     |                                       |                                     |  |                                       |                                       |       |            |       |     |       |                                       |   |       |     |  |
| 11:30 | 11:20~<br>ステップ<br>30分<br>入澤            | 11:20~<br>ヨガ<br>45分<br>藤原    | 11:15~<br>ストレッチ<br>30分<br>スタッフ |                                | 11:30~<br>双足者<br>30分<br>石川               | 11:25~<br>フラ<br>45分<br>澤野           | 11:15~<br>フリースタイル<br>ヨガ<br>45分<br>小田原 |            |                                | 11:15~<br>スィム1000<br>45分<br>土岐    | 11:20~<br>エアロピクス<br>45分<br>豊田       | 11:15~<br>フリースタイル<br>ヨガ<br>45分<br>小田原 |                                     | 11:30~<br>きれいに泳ぐ<br>中級 45分<br>内田             | 11:35~<br>JPLネオ<br>エアロ<br>45分<br>小倉   | 11:30~<br>骨盤<br>ストレッチ<br>45分<br>田口    |       |            |       |     |       | 10:15~<br>キッズ<br>スイミング<br>スクール        | 10:15~<br>コアトレ&<br>ストレッチ<br>45分<br>YUMA |       |     |  |
| 12:00 |  |                              |                                |                                |  |                                     |                                       |            |                                |                                   |                                     |                                       |                                     |  |                                       |                                       |       |            |       |     |       |                                       |   |       |     |  |
| 12:30 | 12:20~<br>ジャズダンス<br>(A) 45分<br>菅       | 12:20~<br>ハタヨガ<br>45分<br>北村  |                                | 12:15~<br>サーキット<br>45分<br>スタッフ | 12:10~<br>クロール<br>(中級) 30分<br>石川         | 12:30~<br>ボディ<br>コンバット<br>45分<br>中村 | 12:25~<br>フラ<br>60分<br>澤野             |            |                                | 12:25~<br>ZUMBA<br>45分<br>TAKUYA  | 12:30~<br>ボディ<br>コンバット<br>30分<br>土岐 | 12:30~<br>ZUMBA<br>45分<br>TAKUYA      | 12:30~<br>ボディ<br>コンバット<br>30分<br>土岐 | 12:25~<br>有酸素<br>クラス<br>*1レーン使用<br>内田        | 12:40~<br>コアトレ&<br>ストレッチ<br>45分<br>松浦 | 12:40~<br>コアトレ&<br>ストレッチ<br>45分<br>松浦 |       |            |       |     |       | 12:10~<br>ボディ<br>コンバット<br>60分<br>YUMA |   |       |     |  |
| 13:00 |  |                              |                                |                                |  |                                     |                                       |            |                                |                                   |                                     |                                       |                                     |  |                                       |                                       |       |            |       |     |       |                                       |   |       |     |  |
| 13:30 | 13:20~<br>ZUMBA<br>45分<br>TAKUYA       | 13:20~<br>アロマヨガ<br>45分<br>太田 |                                |                                | 13:00~<br>成人スイミング<br>スクール<br>初級60分<br>太田 | 13:35~<br>ボディ<br>コンバット<br>45分<br>中村 | 13:15~<br>ストレッチ<br>30分<br>スタッフ        |            |                                | 13:05~<br>バタフライ<br>(中級) 30分<br>松本 | 13:30~<br>ウェーブヨガ<br>45分<br>渡邊       | 13:20~<br>RPM<br>45分<br>渡邊            |                                     |  | 13:30~<br>おまかせ初級<br>45分<br>石川         | 13:40~<br>ボディ<br>コンバット<br>60分<br>中村   |       |            |       |     |       |                                       |   |       |     |  |
| 14:00 |  |                              |                                |                                |  |                                     |                                       |            |                                |                                   |                                     |                                       |                                     |  |                                       |                                       |       |            |       |     |       |                                       |   |       |     |  |
| 14:30 |  |                              |                                |                                |  |                                     |                                       |            |                                |                                   |                                     |                                       |                                     |  |                                       |                                       |       |            |       |     |       |                                       |   |       |     |  |
| 15:00 |  |                              |                                |                                |  |                                     |                                       |            |                                |                                   |                                     |                                       |                                     |  |                                       |                                       |       |            |       |     |       |                                       |   |       |     |  |
| 15:30 |  |                              |                                |                                |  |                                     |                                       |            |                                |                                   |                                     |                                       |                                     |  |                                       |                                       |       |            |       |     |       |                                       |   |       |     |  |
| 16:00 |  |                              |                                |                                |  |                                     |                                       |            |                                |                                   |                                     |                                       |                                     |  |                                       |                                       |       |            |       |     |       |                                       |   |       |     |  |
| 16:30 |  |                              |                                |                                |  |                                     |                                       |            |                                |                                   |                                     |                                       |                                     |  |                                       |                                       |       |            |       |     |       |                                       |   |       |     |  |
| 17:00 |  |                              |                                |                                |  |                                     |                                       |            |                                |                                   |                                     |                                       |                                     |  |                                       |                                       |       |            |       |     |       |                                       |   |       |     |  |
| 17:30 |  |                              |                                |                                |  |                                     |                                       |            |                                |                                   |                                     |                                       |                                     |  |                                       |                                       |       |            |       |     |       |                                       |   |       |     |  |
| 18:00 | 16:45~<br>アイドルダンス<br>スクール              |                              |                                | 15:30~<br>キッズ<br>体操<br>スクール    |  |                                     |                                       |            |                                |                                   |                                     |                                       |                                     |  |                                       |                                       |       |            |       |     |       |                                       |   |       |     |  |
| 18:30 |  |                              |                                | 14:00~<br>FREE<br>タイム          |  |                                     |                                       |            |                                |                                   |                                     |                                       |                                     |  |                                       |                                       |       |            |       |     |       |                                       |   |       |     |  |
| 19:00 |  |                              |                                |                                |  |                                     |                                       |            |                                |                                   |                                     |                                       |                                     |  |                                       |                                       |       |            |       |     |       |                                       |   |       |     |  |
| 19:30 |  |                              |                                |                                |  |                                     |                                       |            |                                |                                   |                                     |                                       |                                     |  |                                       |                                       |       |            |       |     |       |                                       |   |       |     |  |
| 20:00 |  |                              |                                |                                |  |                                     |                                       |            |                                |                                   |                                     |                                       |                                     |  |                                       |                                       |       |            |       |     |       |                                       |   |       |     |  |
| 20:30 | 20:10~<br>ボディ<br>コンバット<br>45分<br>渡邊    |                              |                                |                                |  |                                     |                                       |            |                                |                                   |                                     |                                       |                                     |  |                                       |                                       |       |            |       |     |       |                                       |   |       |     |  |
| 21:00 |  |                              |                                |                                |  |                                     |                                       |            |                                |                                   |                                     |                                       |                                     |  |                                       |                                       |       |            |       |     |       |                                       |   |       |     |  |
| 21:30 | 21:15~<br>ボディ<br>コンバット<br>30分<br>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。
- ウェーブリンクの貸し出しは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