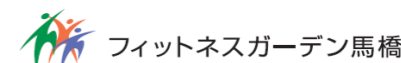


# 2023年12月～プログラムスケジュール

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  
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		10:20~ サーキット 30分 スタッフ	10:30~ アクアピクス 45分 田辺	10:20~ リラクソヨガ 45分 hitomi		10:20~ サーキット 30分 スタッフ			10:35~ ストレッチ 30分 スタッフ			10:30~ コアキック& ほじおのクロール 初級 45分 内田	10:30~ 骨盤ストレッチ 45分 小倉						10:20~ コアトレ& ストレッチ 30分 YUMA					
11:00			11:00~ ストレッチ 30分 スタッフ																							
11:30	11:20~ ステップ (初級) 45分 入澤	11:20~ ヨガ リラクソヨガ 45分 藤原				11:15~ フリースタイル ヨガ 45分 小田原		11:40~ サーキット 30分 スタッフ		11:15~ スイム1000 45分 土岐	11:20~ エアロピクス (中級) 45分 豊田	11:15~ フリースタイル ヨガ 45分 小田原		11:15~ サーキット 30分 スタッフ	11:30~ きれいに美しく泳ぐ 中級 45分 内田	11:35~ JPL'ネオヨガ エアロ 45分 小倉					10:15~ キッズ スイミング スクール	11:15~ ボディパンク 60分 YUMA ★		10:15~ キッズ 体操 スクール		
12:00																										
12:30	12:20~ ZUMBA (A) 45分 豊田	12:20~ ヨガ ハタヨガ 45分 北村		12:30~ サーキット 30分 スタッフ	12:10~ クロール (中級) 30分 石川	12:20~ ヨガ コンバット 45分 水田 ★				12:25~ 有酸素 (初級) 30分 松本	12:25~ ZUMBA 45分 TAKUYA	12:30~ ボディパンク 30分 豊田 ★			12:25~ 有酸素 プライベート レッスン ※1レーン使用 内田	12:40~ コアトレ& ストレッチ 45分 松浦					10:15~ キッズ 体操 スクール	12:35~ ボディ コンバット 45分 水田 ★		10:15~ キッズ スイミング スクール		
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 パンク 45分 豊田 ★					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			13:05~ バタフライ (中級) 30分 松本	13:30~ おまかせ初級 45分 石川	13:40~ ボディパンク 60分 中村 ★					10:15~ FREE タイム	13:40~ エアロピクス 初中級 45分 小塚川	13:30~ フロアヨガ 45分 入澤		10:15~ FREE タイム
14:00																										
14:30																										
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																									
18:30																										
19:00																										
19:30																										
20:00																										
20:30	20:10~ ボディアタック 45分 豊田 ★																									
21:00																										
21:30	21:15~ ボディパンク 30分 SEIYA ★	21:15~ SPRINT 30分 豊田 ★																								
22:00																										

プログラム休講日

- 11月29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。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