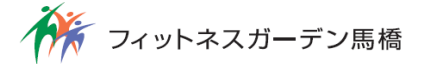


2024年2月~3月プログラムスケジュール

- 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~ リラクゼーション 45分 hitomi					10:20~ ヨガ 45分 hitomi				10:30~ コアトレ& ストレッチ 30分 YUMA											
11:00																										
11:30	11:20~ ステップ 45分 入澤	11:20~ ヨガ 45分 藤原	11:00~ ストレッチ 30分 スタッフ			11:15~ フリースタイル 45分 小田原					11:20~ エアロピクス 45分 豊田				11:15~ ヨガ 45分 小田原											
12:00																										
12:30	12:20~ ツイスト 45分 北村	12:20~ ヨガ 45分 北村		12:30~ サーキット 30分 スタッフ	12:10~ ヨガ 30分 石川	12:25~ フラ 60分 津野					12:25~ ZUMBA 45分 TAKUYA				12:40~ コアトレ 45分 永田											
13:00																										
13:30	13:20~ ZUMBA 45分 TAKUYA	13:20~ アロマ 45分 太田	13:00~ ストレッチ 30分 スタッフ		13:00~ 成人スイミング スクール 初級60分 太田	13:35~ ヨガ 45分 津野					13:30~ ウェーブ 45分 津野				13:40~ コアトレ 45分 永田											
14:00																										
14:30																										
15:00																										
15:30																										
16:00																										
16:30																										
17:00																										
17:30																										
18:00	16:45~ アイドルダンス 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 津野	20:20~ CORE 30分 中村																								
21:00																										
21:30	21:15~ ボディパンク 30分 中村	21:15~ SPRINT 30分 津野																								
22:00																										

プログラム休講日

■WEB予約は1月28日 AM9:00~受付開始となり、以降の月におきましても毎月28日 AM9:00~受付開始です。
 ■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いたします。
 ■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。