

2024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				
	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	■定員/34名 10:20~ 太極拳 45分 Kai 📖	■定員/15名 10:20~ ピラティス 45分 入澤 📖		■定員/32名 10:20~ サーキット 30分 スタッフ 📖	■定員/34名 10:30~ アクアピクス 45分 田辺 📖	■定員/34名 10:20~ リラックスヨガ 45分 hitomi 📖			■定員/32名 10:20~ サーキット 30分 スタッフ 📖		■定員/34名 10:20~ ボディバランス 45分 hitomi 📖				■有料クラス 10:30~ ウォーキング& はじめてのクロール 初級 45分 内田
11:00			■定員/15名 11:00~ ストレッチ 30分 スタッフ 📖					■定員/15名 11:00~ ストレッチ 30分 スタッフ 📖		■定員/22名 11:20~ スイム1000 45分 太田 📖					
11:30	■定員/34名 11:20~ ステップ （初中級） 45分 入澤 📖	■定員/15名 11:20~ 温活 リラックスヨガ 45分 篠原 📖		■定員/32名 11:40~ サーキット 30分 スタッフ 📖	■定員/22名 11:30~ 平泳ぎ （初級） 30分 石川 📖	■定員/34名 11:25~ フラ 45分 澤野 📖	■定員/15名 11:15~ フリースタイル ヨガ 45分 小田原 📖		■定員/32名 11:40~ サーキット 30分 スタッフ 📖		■定員/34名 11:20~ エアロピクス （初中級） 45分 豊田 📖	■定員/15名 11:15~ フリースタイル ヨガ 45分 小田原 📖		■定員/32名 11:15~ サーキット 30分 スタッフ 📖	■有料クラス 11:25~ きれいに泳ぐ 中級 45分 内田
12:00					■定員/22名 12:10~ 背泳ぎ （中級） 30分 石川 📖								■定員/15名 11:55~ ストレッチ 30分 スタッフ 📖		■有料クラス
12:30	■定員/34名 12:20~ ジャズダンス （入門） 45分 碓 📖	■定員/15名 12:20~ ハタヨガ 45分 北村 📖	■定員/15名 12:20~ ストレッチ 30分 スタッフ 📖			■定員/34名 12:30~ ボディ コンバット 45分 中村 ★	■有料クラス 12:25~ フラ 60分 澤野		■定員/15名 12:20~ ストレッチ 30分 スタッフ 📖	■定員/22名 12:25~ クロール （初級） 30分 松本 📖	■定員/34名 12:25~ ZUMBA 45分 TAKUYA 📖	■定員/15名 12:30~ ボディハンブ 30分 土岐 ★			■有料クラス 12:15~ 有料 プライベート レッスン ※1レーン使用 内田
13:00					■有料クラス 13:00~ 成人スイミング スクール 初級60分 土岐					■定員/22名 13:05~ パタフライ （中級） 30分 松本 📖					
13:30	■定員/34名 13:20~ アロマヨガ 45分 太田 📖					■定員/34名 13:35~ ボディ ハンブ 45分 中村 ★	■定員/15名 13:40~ ユニバーサルヨガ EARTH 45分 相川 📖				■定員/34名 13:30~ ウェーブヨガ 45分 渡邊 📖	■定員/15名 13:20~ SPRINT 30分 土岐 📖			■定員/22名 13:30~ おまかせ初級 45分 太田
14:00										■有料クラス 14:00~ 成人スイミング スクール 60分 太田					
14:30						■定員/34名 14:40~ ボディ バランス 45分 hitomi 📖					■定員/34名 14:35~ ヨガピラ 45分 渡邊 📖				
15:00															
15:30															
16:00															
16:30															
17:00			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
17:30															
18:00															
18:30															
19:00															
19:30	■定員/34名 19:20~ ボディバランス 30分 中村 📖										■定員/28名 19:30~ UBOUND45 +エレメント 60分 中畑 ★				
20:00					■定員/34名 20:00~ アクアピクス 30分 土岐 📖	■定員/34名 19:50~ ボディハンブ 45分 遠藤 ★	■定員/15名 19:35~ 美軸ライン ストレッチ 45分 渡邊 📖			■定員/22名 20:00~ 背泳ぎ （初級） 30分 石川 📖					■定員/22名 20:00~ 平泳ぎ （中級） 30分 太田 📖
20:30	■定員/34名 20:10~ CORE 45分 中村 ★	■定員/15名 20:25~ RPM 30分 遠藤 ★			■定員/22名 20:40~ スイム1100 45分 土岐 📖	■定員/34名 20:50~ ボディ コンバット 45分 遠藤 ★				■定員/22名 20:40~ クロール （中級） 30分 石川 📖	■定員/34名 20:50~ ボディ コンバット 45分 sora ★	■定員/15名 21:00~ SPRINT 30分 赤坂 ★			■定員/10名 20:40~ フィンスイム 45分 太田
21:00	■定員/34名 21:15~ ボディアタック 30分 遠藤 ★														
21:30															
22:00															

プログラム休講日

22:30 CLOSE

2024年12月プログラムスケジュール



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			
10:00																	
				10:00~ 幼稚園 スイミング [5コース使用] ※会員利用時間 13:30~	■定員/34名 10:30~ 骨盤ストレッチ 45分 小倉				10:15~ キッズ スイミング スクール	■定員/34名 10:20~ コアトレ& ストレッチ 30分 遠藤			10:15~ キッズ スイミング スクール	10:30			
					■定員/34名 11:30~ JPL ネット エアロ 45分 小倉					■定員/34名 11:15~ ボディパンプ 60分 遠藤 ★					11:30		
			■定員/32名 12:15~ サーキット 30分 スタッフ		■定員/34名 12:30~ コアトレ& ストレッチ 40分 スタッフ					■定員/34名 12:35~ UBOUND30 +エレメント 45分 遠藤 ★						12:30	
					■定員/34名 13:25~ ボディパンプ 60分 中村 ★					■定員/34名 13:40~ エアロピクス 45分 小早川		■定員/15名 13:30~ フローヨガ 45分 入澤					13:30
					■定員/34名 14:45~ ボディ コンパクト 60分 中村 ★					■定員/34名 14:00~ 有料 プライベート レッスン ※1レーン使用		■定員/15名 14:40~ SPRINT 30分 土岐 ★					14:30
					■定員/34名 16:05~ UBOUND30 30分 土岐	■定員/15名 16:05~ RPM 45分 中村				■定員/34名 14:40~ リラックス ヨガ 45分 入澤							15:00
				■定員/34名 17:00~ ボディステップ 45分 田辺 ★				■定員/34名 15:40~ ボディ コンパクト 60分 新井 ★						15:30			
				■定員/34名 18:00~ ボディアタック 30分 田辺				■定員/34名 16:55~ ボディアタック 45分 新井						16:00			
								■定員/22名 17:55~ おまかせ中級 30分 伊勢						16:30			
								■有料プラス 18:30~ 成人スイミング スクール 45分 伊勢						17:00			
								■定員/22名 19:15~19:45 有料 プライベート レッスン ※1レーン使用						17:30			
														18:00			
■定員/34名 20:15~ ボディパンプ 60分 レズミルズIR ★	■定員/15名 20:15~ HIPHOPダンス 45分 CHII													18:30			
20:00 CLOSE																	
<p>■WEB予約は11月28日 AM9:00~受付開始となり、以降の月におきまして毎月28日 AM9:00~受付開始です。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■レッスンの途中参加および、途中退室はご遠慮ください。</p> <p>■ウェアプリングの貸し出しは25本までとなります。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p>																	
19:00 CLOSE																	
20:00																	
20:30																	
21:00																	
21:30																	
22:00																	