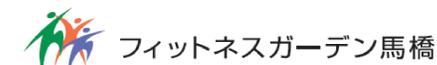


2025年6月プログラムスケジュール

- 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
- 筋カアッププログラム
- 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				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	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/16名 10:20~サーキット 30分 スタッフ	■定員/34名 10:20~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/16名 10:20~サーキット 30分 スタッフ	■定員/34名 10:20~ハタヨガ 45分 hitomi				■定員/34名 10:20~ユニバーサル ヨガ EARTH 45分 河野											
11:00			■定員/15名 11:00~ストレッチ 30分 スタッフ																						
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~ヨガ 45分 藤原		■定員/16名 11:40~サーキット 30分 スタッフ	■定員/22名 11:30~背泳ぎ (初級) 30分 松本	■定員/34名 11:20~フラ 45分 澤野			■定員/16名 11:40~サーキット 30分 スタッフ	■定員/22名 11:40~バタフライ (初級) 30分 太田			■定員/15名 11:50~ストレッチ 30分 スタッフ												
12:00			■定員/15名 12:20~ストレッチ 30分 スタッフ																						
12:30	■定員/34名 12:20~ジャズダンス (入門) 45分 安	■定員/15名 12:20~ヨガ 45分 北村		■定員/16名 12:30~ヨガ 45分 石川	■定員/34名 12:30~ヨガ 45分 北村	■定員/15名 12:20~フラ 45分 澤野			■定員/22名 12:20~クロール (中級) 30分 太田	■定員/34名 12:25~ZUMBA 45分 TAKUYA			■定員/15名 12:30~ポティパンプ 30分 土岐												
13:00																									
13:30	■定員/34名 13:20~アロマヨガ 45分 太田					■定員/34名 13:00~成人スイミングスクール 初級60分 土岐				■定員/15名 13:20~SPRINT 30分 土岐															
14:00						■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															
14:30						■定員/34名 14:00~成人スイミングスクール 初級60分 松本				■定員/34名 14:35~ヨガピラ 45分 hitomi															
15:00																									
15:30																									
16:00																									
16:30																									
17:00																									
17:30																									
18:00																									
18:30																									
19:00																									
19:30	■定員/34名 19:20~バレトン 30分 櫻村					■定員/15名 19:30~英輪ライン ストレッチ 45分 渡邊				■定員/28名 19:30~UBOUND45+エレメント 60分 中級															
20:00																									
20:30	■定員/34名 20:05~バランス コーディネーション 45分 櫻村					■定員/34名 20:40~ヨガピラ 45分 hitomi				■定員/22名 20:00~バタフライ (初級) 30分 石川															
21:00	★ 20:30~ポティパンプ 60分 小田長 知美					■定員/22名 20:40~ヨガピラ 45分 hitomi				■定員/22名 20:40~バタフライ (初級) 30分 石川															
21:30						■定員/34名 21:15~ポティパンプ 30分 大城				■定員/15名 21:30~SPRINT 30分 つぐみ															
22:00																									

プログラム休講日

■WEB予約は5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。
 ■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。
 ■ウェープ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。

22:30 CLOSE

20:00 CLOSE

19:00 CLOSE