

STUDIO & POOL Program

2024/9月

	金曜日				土曜日				日曜日			
	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール
10:00												
10:30	Walkingエアロ(峰村) 10:20~10:50	機能改善ストレッチ(早坂) 10:15~10:45	フリータイム 自由にバイクを ご利用頂けます。	らくらくクロール(本田) 10:20~10:50		変更 オリジナルエアロ 10:30~11:15 (松浦)	フリータイム 自由にバイクを ご利用頂けます。	キッズスイミングスクール 10:00~11:00		変更 ピラティス 10:15~11:00 (松浦)	変更 R-サイクル(高橋) 10:30~11:00	流水教室(菅原) 10:15~11:15 9月8日
11:00	サーキットシェイプ 11:00~11:45 (峰村)	タイ式ヨガ 11:00~11:45 (門間)			アクアピクス(早坂) 11:00~11:30		モーニングストレッチ(堀内) 10:45~11:15					
11:30	変更 ザンバ 11:15~12:00 (松浦)	お腹シェイプ(佐々木) 11:15~11:45	フリータイム ご自由にバイクを ご利用頂けます。	変更 ビギナースイム(本田) 11:45~12:15	GROUP GROOVE 11:30~12:15 (KEIKO)	ヨガ 11:30~12:15 (加美山)	変更 R-サイクル(佐々木) 11:45~12:15	キッズスイミングスクール 11:15~12:15	ザンバ 11:15~12:00 (松浦)	GROUP POWER 12:00~12:45 (MASAKAZU)	変更 かんたんバタフライ高橋 11:45~12:15	
12:00	パレトン 12:00~12:45 (MIKI)	ダンベル体操(圭子) 12:15~12:45		R-サイクル(高橋) 12:00~12:30	変更 筋膜リリース(堀内) 12:30~13:15 (堀内)	GROUP POWER 12:30~13:15 (MASAKAZU)	フリータイム	※フィットネス会員の方は 受講できません。	おまかせストレッチ30or45 12:15~13:00 (堀内)	水中ウォーキング(高橋) 12:30~13:00		
12:30			フリータイム	流水教室(高橋) 13:00~14:00	GROUP FIGHT 13:45~14:30 (NOZOMI)	変更 メディカルストレッチ 14:00~14:45 (堀内)		水の中ウォーキング 13:15~13:45(圭子)	GROUP FIGHT 13:15~14:00 (NOZOMI)	煌伎匠(オウギノショウ) 13:15~14:00 (佐藤広美)		
13:00	ズンバ 13:00~13:45 (MIKI)	太極舞 13:30~14:15 (佐藤広美)			スクール スイム 初級 (直子) 14:30~15:30				ビギナースイム(太郎) 14:00~14:30	ズンバ 14:15~15:00 (佐藤広美)	EX core(佐々木) 14:15~14:45	
13:30			フリータイム	水中ウォーキング(直子) 15:45~16:15	エンジョイエアロ 15:00~15:45 (圭子)			オリジナルアクアピクス(佐々木) 14:45~15:15	太極拳 15:15~16:00 (佐藤広美)	BODY RUSH45 15:15~16:00 (高橋)		泳ぎの基本&スイム500 15:00~15:45 (佐藤)
14:00	エンジョイエアロ 14:30~15:15 (嶋守)	ピラティス 14:30~15:15 (松浦)			スイムオリエンテーション 16:15~16:45(直子)				EX CORE(佐々木) 16:00~16:30	かんたん平泳ぎ(太郎) 16:00~16:30	FIGHT RUSH 16:15~17:00 (高橋)	骨盤体操 16:15~17:00 (堀内)
14:30			フリータイム	初級 (9/6・20)								
15:00	ダンスエアロ 15:30~16:15 (嶋守)	Ex core(高橋) 16:00~16:30		予約	中級 (9/13・27) (各5名定員です) (フロントにてご予約下さい)							
15:30			フリータイム	お知らせ								
16:00					・会員様同士の接触を防止する為、定員制となります。(レッスン開始15分前にご自身で名前のご記入お願い致します)							
16:30			フリータイム	【 定員 A・Bスタジオ30名(※GROUPPOWER・BODYRUSH・POWERFIGHT24名)・Cスタジオ14名 】								
17:00					(※バランスボール19名 ※インフィー23名・EX core20名 ※ナチュラルFIT27名)							
17:30			フリータイム									
18:00												
18:30			フリータイム									
19:00												
19:30	GROUP GROOVE 19:15~20:00 (KEIKO)	ボディメイクヨガ 19:15~20:00 (加美山)	フリータイム									
20:00												
20:30	FIGHT RUSH 20:15~21:00 (高橋)		フリータイム									
21:00												
21:30			フリータイム									
22:00												

お知らせ

・会員様同士の接触を防止する為、定員制となります。(レッスン開始15分前にご自身で名前のご記入お願い致します)

○のついているレッスンは、レッスン開始30分前よりフロントにて整理券を配布致します。
ご本人様がお並びになってお待ち下さい。

【 定員 A・Bスタジオ30名(※GROUPPOWER・BODYRUSH・POWERFIGHT24名)・Cスタジオ14名 】
(※バランスボール19名 ※インフィー23名・EX core20名 ※ナチュラルFIT27名)

※水が怖い!
※もぐれるようになりたい

こんな方は是非
スイムオリエンテーションへ。


