

STUDIO & POOL Program

2024/10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。 | らくらく背泳ぎ(本田) 10:20~10:50 | 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 | ピラティス 10:15~11:00 (松浦) | | 整 R-サイクル(高橋) 10:30~11:00 | 流水教室(菅原) 10:15~11:15 (10月は休講です) | |
| 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 | | GROUP GROOVE 11:30~12:15 (KEIKO) | ヨガ 11:30~12:15 (加美山) | キッズスイミングスクール 11:15~12:15 | ズンバ 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。 |
| 11:30 | 整 | | | ビギナースイム(本田) 11:45~12:15 | 筋膜リリース(堀内) 12:30~13:15 (堀内) | GROUP POWER 12:30~13:15 (MASAKAZU) | ※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) | GROUP POWER 12:00~12:45 (MASAKAZU) | | 水中ウォーキング(高橋) 12:30~13:00 | |
| 12:00 | バレット 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 | 流水教室(高橋) 13:00~14:00 | GROUP FIGHT 13:45~14:30 (NOZOMI) | メディカルストレッチ 14:00~14:45 (堀内) | 変更 | 水中ウォーキング 13:15~13:45(圭子) | ファイティングシェイプ 13:15~14:00 (佐藤 秀樹) | 煌伎匠(オウギノショウ) 13:15~14:00 (佐藤広美) | | |
| 12:30 | | | フリータイム | スクール スイム 初級 (直子) | エンジョイエアロ 15:00~15:45 (圭子) | | | ピギナースイム(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 | | |
| 13:00 | ズンバ 13:00~13:45 (MIKI) | 太極舞 13:30~14:15 (佐藤広美) | | 水中ウォーキング(直子) 15:45~16:15 | EX CORE(佐々木) 16:00~16:30 | | | 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) |
| 13:30 | | | | スイムオリエンテーション 16:15~16:45(直子) | | | | かんたんパタフライ(太郎) 16:00~16:30 | FIGHT RUSH 16:15~17:00 (高橋) | 骨盤体操 16:15~17:00 (堀内) | | 泳ぎの基本&スイム800 16:00~16:45 (佐藤) |
| 14:00 | | | | 初級 (10/4・18) | | | | | | | | |
| 14:30 | 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) | | 中級 (10/11・25) | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | (各5名定員です) | | | | | | | | |
| 15:30 | ダンスエアロ 15:30~16:15 (嶋守) | Ex core(高橋) 16:00~16:30 | 予約 | (フロントにてご予約下さい) | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | GROUP GROOVE 19:15~20:00 (KEIKO) | ボディメイクヨガ 19:15~20:00 (加美山) | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | FIGHT RUSH 20:15~21:00 (高橋) | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | |
| 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)

・レッスン前後の15分~30分は、換気・清掃作業を行います。予めご了承ください。

※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。



変更