

~ レッスン プログラム タイムスケジュール ~ LESSON PROGRAM TIME SCHEDULE

スタジオプログラムは当日予約制となります。2Fジムカウンターに
設置している予約表に、お名前をご記入下さい。(定員数は表面記載)

月曜日 Monday	火曜日 Tuesday	水曜日 Wednesday	木曜日 Thursday	金曜日 Friday	土曜日 Saturday	日曜日 Sunday
スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10:30-11:30 ヨガ 田波	10:30-11:30 中級エアロ 久保	10:30-11:30 太極拳 水谷	10:30-11:30 ピラティス 安良岡	10:30-11:30 初級エアロ 武市	10:15-11:10 ZUMBA 倉持	10:30-11:30 1週目 ZUMBA SAMMY 2週目 ZUMBA 松崎 3週目 初級エアロ 武市 4週目 初級エアロ 川田 5週目 ZUMBA 松崎
11:45-12:30 初級エアロ 白澤	11:45-12:45 ピラティス 久保	11:45-12:45 ヨガ RUMI	12:45-13:15 新設クラス BODYPUMP 上原	11:45-12:15 アロママッサージ	11:20-12:05 LES MILLS BODYPUMP 上原	10:15-11:15 成人コース ①~⑥コース使用 渡辺・滝澤
13:15-14:00 LES MILLS BODYPUMP 上原	13:45-14:30 元気教室 スタッフ	13:45-14:30 筋膜リリース・ツボヨガ 名瀬	13:30-14:15 LES MILLS BODYCOMBAT 延原	13:45-14:30 ペルビックスストレッチ 名瀬	12:15-13:00 LES MILLS BODYCOMBAT 延原	10:45-12:15 週末リフレッシュ ①~⑥コース使用 滝澤
14:15-15:00 LES MILLS BODYCOMBAT 渡辺(大)	14:45-15:45 シナプロロジー & かんたんエアロ 篠原(明)	14:45-15:45 初級エアロ 川田	14:30-15:30 アナトミック骨盤ヨガ 市原	14:45-15:45 ピラティス 篠原(明)	13:15-14:15 キッズダンス スクール 安藤	12:00-14:30 フリーコース
15:00-15:30 キッズスイミング準備	15:00-15:30 キッズスイミング準備	15:00-15:30 キッズスイミング準備	15:00-15:30 キッズスイミング準備	15:00-15:30 キッズスイミング準備	15:00-15:30 キッズスイミング準備	14:00-15:00 1.3.5週 ダンスシェイブ 2.4週 初級エアロ 名瀬
15:30-16:30 キッズスイミング 全コース使用 休講日はフリー遊泳可	15:30-16:30 キッズスイミング 全コース使用 休講日はフリー遊泳可	15:30-16:30 キッズスイミング 全コース使用 休講日はフリー遊泳可	15:30-16:30 キッズスイミング 全コース使用 休講日はフリー遊泳可	15:30-16:30 キッズスイミング 全コース使用 休講日はフリー遊泳可	15:30-16:30 キッズスイミング 全コース使用 休講日はフリー遊泳可	14:30-15:00 キッズスイミング準備
16:30-17:30 キッズスイミング 全コース使用	16:30-17:30 キッズスイミング 全コース使用	16:30-17:30 キッズスイミング 全コース使用	16:30-17:30 キッズスイミング 全コース使用	16:30-17:30 キッズスイミング 全コース使用	16:30-17:30 キッズスイミング 全コース使用	15:00-16:00 キッズスイミング 全コース使用 休講日はフリー遊泳可
17:30-18:30 キッズスイミング 全コース使用	17:30-18:30 キッズスイミング 全コース使用	17:30-18:30 キッズスイミング 全コース使用	17:30-18:30 キッズスイミング 全コース使用	17:30-18:30 キッズスイミング 全コース使用	17:30-18:30 キッズスイミング 全コース使用	16:00-17:00 キッズスイミング 全コース使用
18:30-20:00 選手コース ①~③コース使用 人数により変動	18:30-20:00 選手コース ①~③コース使用 人数により変動	18:30-20:00 選手コース ①~③コース使用 人数により変動	18:30-20:00 選手コース ①~③コース使用 人数により変動	18:30-20:00 選手コース ①~③コース使用 人数により変動	18:30-20:00 選手コース ①~③コース使用 人数により変動	17:00-18:00 キッズスイミング 全コース使用
19:15-20:15 ヨガ 田波	19:10-19:55 初級ステップ 白澤	19:00-20:00 ピラティス 白澤	19:45-20:30 LES MILLS BODYPUMP 上原	19:30-20:15 ピラティス 篠原(明)	18:00-19:00 ヨガ 河村	18:00-19:00 選手コース ①~③コース使用
20:30-21:15 LES MILLS BODYBALANCE HARUKA	20:10-20:55 LES MILLS BODYPUMP 関根	20:15-21:15 キックボクシング 川崎	20:45-21:30 LES MILLS BODYCOMBAT 渡辺(大)	20:30-21:30 ZUMBA 倉持	19:15-20:15 中級エアロ 川田	18:00-19:00 中学生 コース ④コース 使用
18:30-22:00 フリーコース	21:10-21:40 BODYCOMBAT 関根	18:30-22:00 フリーコース	18:30-22:00 フリーコース	18:30-22:00 フリーコース	18:00-22:00 フリーコース	18:00-22:00 フリーコース

営業時間

月 ~ 土 ▶ 10:00 ~ 22:00
日曜日 ▶ 10:00 ~ 18:00

プールフリーコース遊泳時間

平日 ▶ 12:00 ~ 15:00
18:30 ~ 22:00
土曜日 ▶ 12:00 ~ 14:30
18:00 ~ 22:00
日曜日 ▶ 10:00 ~ 18:00

プールの各種レッスンはフリー遊泳コース数に制限がございます。記載の○印コース使用以外のコースでフリー遊泳が可能です。※スクール休講日は終日ご利用可能です。

インフォメーション

スタジオクラスは新型コロナウイルス感染防止の為、予約定員制となります。2Fの予約台帳にお名前をご記入の上、ご参加下さい。※代筆はご遠慮下さい。レッスン内容は予告なく変更となる場合がございます。予め、ご了承下さい。