

2023年 11月1日(水)~11月30日(木)

プログラムスケジュール

		月		火		木		金		土		日					
		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール				
9:00															9:00		
10:00	9:30~10:00 アクティブヨガ 佐々木					9:40~10:10 マットサイエンス 竹内		9:40~10:40 ヨガ 石井		9:35~10:25 ピラティス 衣笠					10:00		
11:00	10:10~10:50 ZUMBA 森	10:30~11:00 アクアエクササイズ 田村	10:00~10:50 ピラティス 足立	10:40~11:10 アクアピクス 北条	10:20~11:00 ZUMBA JUN	10:25~10:55 アクアピクス 竹内	10:50~11:40 らくらくシェイプ 山本	10:00~10:30 アクアピクス 齋藤		10:35~11:15 初級エアロ2 衣笠	10:40~11:10 アクアピクス 田村	10:30~11:30 ヨガ 佐々木	10:30~11:00 アクアピクス 北条		11:00		
12:00	11:00~12:00 ヨガ 広瀬		11:00~11:40 初級エアロ2 足立		11:10~12:00 ヨガ Laura		11:50~12:50 オリジナル 山本					11:40~12:40 オリジナル 藤原			12:00		
13:00	12:20~13:30 楊名時太極拳 伊藤		11:50~12:50 フリースタイルステップ 平野 【定員18名】		12:20~13:30 楊名時太極拳 和田					12:40~13:40 ハワイアンフラ 角田 【第1週・第3週】のみ					13:00		
14:00	14:00~14:50 オリジナル 山本	14:00~14:30 アクアピクス 竹内	13:40~14:20 初級エアロ1 廣岡		14:20~14:50 コアコンディショニング 翔	14:10~14:40 ポールエクササイズ 樫木		14:25~15:25 ピラティス 山口				14:00~14:50 燃やせ、脂肪! 藤原			14:00		
15:00	15:00~15:40 ZUMBA 足立		14:30~15:10 ヨガ Laura	14:40~15:10 アクアピクス 廣岡	15:00~15:40 初級エアロ1 樫木			15:35~16:20 ZUMBA Laura		14:05~14:50 初級エアロ2 北条		15:00~15:30 入門エアロ 藤原			15:00		
16:00	15:50~16:20 入門エアロ 樫木		15:20~16:05 ZUMBA Laura							15:00~15:40 ヨガ 石井					16:00		
17:00										15:50~16:30 ZUMBA 山下					17:00		
18:00										…色枠は、「抽選対象プログラム」です ☆「抽選対象プログラム」の定員は40名です 41名を越えた場合は、抽選となります ラウンジにて、公開抽選を行います 注) 参加人数の増減により、変動がございます 月ごとの「プログラムスケジュール」にてご確認下さい							
19:00															19:00		
20:00	19:35~20:05 ボクシングエクササイズ 佐々木		19:10~19:50 骨盤調整 森		19:10~20:00 ヨガ 京牟礼			19:40~20:10 入門エアロ 京牟礼							20:00		
21:00	20:15~21:05 アクティブヨガ 佐々木		20:00~20:40 ZUMBA 森		20:10~21:00 燃やせ、脂肪! 足立	20:30~21:00 アクアエクササイズ 京牟礼		20:20~21:10 ソフトヨガ 京牟礼	20:30~21:00 アクアピクス 田村						21:00		
22:00	21:15~22:00 ZUMBA 北条		20:50~21:35 オリジナル 北条					21:20~22:00 初級ステップ 田村 【定員18名】							22:00		
23:00															23:00		



(水) 休館日