

2024年 10月～

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
	10:10~10:50 ZUMBA 松山	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
11:00	11:00~12:00 ヨガ 山口		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
12:00	12:10~13:20 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】		12:10~13:20 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
13:00								13:15~14:15 健康武術太極拳 森口					14:00
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 樺木	14:25~15:25 ピラティス 山口		14:05~14:50 初級エアロ2 北条		14:00~14:50 燃やせ、脂肪! 藤原		15:00
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 仲林	15:00~15:40 初級エアロ1 樺木		15:35~16:20 ZUMBA Laura		15:00~15:40 ヨガ 石井		15:00~15:30 入門エアロ 藤原		16:00
16:00	15:50~16:20 入門エアロ 樺木		15:20~16:05 ZUMBA Laura						15:50~16:30 ZUMBA 山下				17:00
17:00													18:00
18:00													19:00
19:00													20:00
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 隆広		19:40~20:10 入門エアロ 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
21:00	20:15~21:05 アクティブヨガ 佐々木		20:00~20:40 ポルドブラ 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 隆広	20:20~21:10 ソフトヨガ 京牟礼	20:30~21:00 アクアピクス 田村					22:00
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】						23:00

…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  
 (マットを使用するプログラムの定員は、45名です)  
 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

インストラクター及び施設の諸事情により、  
 スケジュールが変更となる場合がございます。  
 変更は、HPの代行情報でもご覧いただけます。



(水) 休館日