

2024年8月プログラムスケジュール

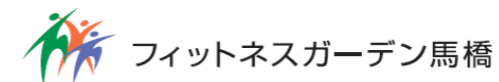
- 脂肪燃焼プログラム
- 機能改善プログラム
- 泳カアッププログラム
- 照明演出プログラム
- 筋力アッププログラム
- アクアエクササイズプログラム
- カルチャープログラム
- 初心者安心プログラム

月曜日	火曜日					水曜日					木曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブフィールド	サーキット	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブフィールド	サーキット	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブフィールド	サーキット	プール
10:00															
10:30	■定員/34名 10:20~ 太極拳 45分 Kai	■定員/15名 10:20~ ピラティス 45分 入澤		■定員/32名 10:20~ サーキット 30分 スタッフ	■定員/34名 10:30~ アクアピクス 45分 田辺	■定員/34名 10:20~ リラクソヨガ 45分 hitomi			■定員/32名 10:20~ サーキット 30分 スタッフ		■定員/34名 10:20~ ボディバランス 45分 hitomi			■有料クラス 10:30~ ウォーキング& はじめてのクロール 初級 45分 内田	
11:00	■定員/34名	■定員/15名	■定員/15名 11:00~ ストレッチ 30分 スタッフ		■定員/20名 11:30~ パタフライ 30分 石川	■定員/34名 11:25~ フラ 45分 澤野		■定員/15名 11:00~ ストレッチ 30分 スタッフ		■定員/20名 11:20~ スイム1000 45分 太田	■定員/34名 11:20~ エアロピクス 45分 豊田	■定員/15名 11:15~ フリースタイル ヨガ 45分 小田原		■定員/32名 11:15~ サーキット 30分 スタッフ	■有料クラス 11:30~ きれいに泳ぐに泳ぐ 中級 45分 内田
11:30	■定員/34名 11:20~ ステップ 45分 入澤	■定員/15名 11:20~ 温活 リラクソヨガ 45分 藤原		■定員/32名 11:40~ サーキット 30分 スタッフ	■定員/20名 12:10~ クロール 30分 石川	■定員/34名 12:30~ ボディ コンバット 45分 遠藤	■有料クラス 12:25~ フラ 60分 澤野		■定員/32名 11:40~ サーキット 30分 スタッフ		■定員/34名 12:25~ ZUMBA 45分 TAKUYA	■定員/15名 12:30~ ボディパンプ 30分 土岐		■定員/15名 11:55~ ストレッチ 30分 スタッフ	■有料クラス 12:25~ 有料 プライベート レッスン ※1レーン使用 内田
12:00	■定員/34名 12:20~ ジャズダンス 45分 碓	■定員/15名 12:20~ ハタヨガ 45分 北村	■定員/15名 12:20~ ストレッチ 30分 スタッフ		■定員/20名 13:00~ 成人スイミング スクール 初級60分 土岐	■定員/34名 13:35~ ボディ パンプ 45分 遠藤	■定員/15名 13:40~ ユニバーサルヨガ EARTH 45分 相川			■定員/20名 13:05~ 肩凝り 30分 高橋	■定員/34名 13:30~ ウェーブヨガ 45分 渡邊	■定員/15名 13:20~ SPRINT 30分 土岐			■定員/20名 13:30~ おまかせ初級 45分 太田
12:30	■定員/34名 13:20~ ZUMBA 45分 TAKUYA	■定員/15名 13:20~ アロマヨガ 45分 太田				■定員/34名 14:40~ ボディ バランス 45分 hitomi				■定員/20名 14:00~ 成人スイミング スクール 60分 太田	■定員/34名 14:35~ ヨガピラ 45分 渡邊				
13:00															
13:30															
14:00															
14:30															
15:00															
15:30															
16:00															
16:30															
17:00			15:30~ キッズ 体操 スクール	14:00~ FREE タイム	15:30~ キッズ スイミング スクール									14:00~ FREE タイム	15:30~ キッズ スイミング スクール
17:30															
18:00															
18:30						17:45~ キッズ 空手 スクール									
19:00															
19:30	■定員/34名 19:20~ ボディバランス 30分 中村					■定員/34名 19:50~ ボディパンプ 30分 小野寺	■定員/15名 19:35~ 美輪ライン ストレッチ 45分 渡邊				■定員/28名 19:30~ UBOUND45 +エレメント 60分 中畑				■定員/20名 20:00~ パタフライ 30分 太田
20:00	■定員/34名 20:10~ ボディアタック 45分 遠藤	■定員/15名 20:25~ RPM 30分 中村	最終週は「オリジナルサイクル」 中村IRによる選曲で サイクルプログラムを 実施します！			■定員/34名 20:00~ アクアピクス 30分 土岐				■定員/20名 20:40~ パタフライ 30分 石川	■定員/34名 20:50~ ボディ コンバット 45分 新井	■定員/15名 21:00~ SPRINT 30分 赤坂			■定員/20名 20:40~ フィンスイム 45分 太田
20:30															
21:00	■定員/34名 21:15~ CORE 30分 中村	■定員/15名 21:15~ SPRINT 30分 遠藤			■定員/20名 20:40~ スイム1100 45分 土岐	■定員/34名 20:45~ ボディ コンバット 60分 小野寺	■定員/10名 20:40~ GRIT 30分 遠藤			■定員/20名 20:40~ パタフライ 30分 石川					
21:30															
22:00															

プログラム休講日

22:30 CLOSE

2024年8月プログラムスケジュール



金曜日					土曜日					日曜日					
Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブフィールド	サーキット	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブフィールド	サーキット	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブフィールド	サーキット	プール	
■定員/34名 10:20~ ユニバーサルヨガ EARTH 45分 翔野				10:00~ 幼稚園スイミング [5コース使用] ※会員利用時間 13:30~	■定員/34名 10:30~ 骨盤ストレッチ 45分 小倉					■定員/34名 10:20~ コアトレ&ストレッチ 30分 遠藤					
■定員/34名 11:20~ コアトレ&ストレッチ 45分 スタッフ					■定員/34名 11:30~ ヲビネヨ エアロ 45分 小倉					■定員/34名 11:15~ ボディパンプ 60分 遠藤 ★					
■定員/34名 12:20~ ボディパンプ 45分 遠藤 ★			■定員/32名 12:15~ サークット 30分 スタッフ		■定員/34名 12:25~ コアトレ&ストレッチ 45分 永田					■定員/34名 12:35~ UBOUND30 +エレメント 45分 遠藤 ★					
■定員/28名 13:20~ UBOUND30 +エレメント 45分 遠藤 ★					■定員/34名 13:25~ ボディパンプ 60分 中村 ★					■定員/34名 13:40~ エアロピクス 初中級 45分 小早川		■定員/15名 13:30~ フロ-ヨガ 45分 入澤			
■定員/34名 14:20~ ボディコンバット 45分 永田 ★					■定員/34名 14:45~ ボディコンバット 60分 中村 ★					■定員/34名 14:00~ 有料プライベートレッスン ※1レーン使用		■定員/15名 14:40~ SPRINT 30分 土岐 ★			■定員/34名 14:30~ アクアピクス 30分 太田
					■定員/34名 16:05~ UBOUND30 30分 土岐	■定員/15名 16:05~ RPM 45分 中村				■定員/34名 15:30~ キッズスイミングスクール					■定員/20名 15:10~ 背泳ぎ (初級) 30分 太田
15:45~ キッズHIP-HOPダンススクール			15:30~ キッズ体操スクール		■定員/34名 17:00~ ボディステップ 45分 田辺 ★						■定員/34名 16:55~ ボディアタック 45分 新井				■定員/20名 15:50~ 平泳ぎ (中級) 30分 太田
				■定員/34名 18:00~ ボディアタック 30分 田辺					■定員/20名 17:55~ おまかせ中級 30分 伊勢						
									■定員/34名 18:30~ 成人スイミングスクール 45分 伊勢						
									■定員/34名 19:15~19:45 有料プライベートレッスン ※1レーン使用						
■定員/34名 20:15~ ボディバランス 45分 中村 ★	■定員/15名 20:15~ HIPHOPダンス 45分 CHi														
■定員/34名 21:15~ CORE 30分 中村 ★															

20:00 CLOSE

19:00 CLOSE

■WEB予約は7月28日 AM9:00~受付開始となり、以降の月におきましても毎月28日 AM9:00~受付開始です。

■ご参加の際はプログラム開始5分前までにWEBサイトにて事前にご予約をお取りください。

■なお、アクティブフィールド、4階サーキットプログラムにつきましてはご予約は不要です。

■キャンセルの際はプログラム開始15分前までにキャンセルの操作をお願いします。

■スタジオへの入室はプログラム開始10分前、もしくはインストラクターの指示があった後ご入室ください。

■レッスンの途中参加および、途中退室はご遠慮ください。

■ウェープリングの貸し出しは25本までとなります。

■スタジオ入場の際は必ず手指消毒のご協力をお願い致します。

■インストラクターの体調不良等により急な休講となる場合がございます。

■プールレッスンは、最大3コース使用させていただきます。

開始5分前よりコース準備の為、使用不可となりますのでご了承ください。