

2024年9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~ リラックスヨガ 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/15名 11:00~ ストレッチ 30分 スタッフ				■定員/15名 11:00~ ストレッチ 30分 スタッフ								
11:30	■定員/34名 11:20~ ステップ (初中級) 45分 入澤	■定員/15名 11:20~ 温活 リラックスヨガ 45分 藤原		■定員/32名 11:40~ サーキット 30分 スタッフ	■定員/22名 11:30~ パタフライ (初級) 30分 石川	■定員/34名 11:25~ フラ 45分 澤野	■定員/15名 11:15~ フリースタイル ヨガ 45分 小田原	■定員/32名 11:40~ サーキット 30分 スタッフ		■定員/22名 11:20~ スイム1000 45分 太田	■定員/34名 11:20~ エアロピクス (初中級) 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
12:00															
12:30	■定員/34名 12:20~ ジャズダンス (入門) 45分 渡	■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/22名 12:10~ クロール (中級) 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/15名 12:20~ ストレッチ 30分 スタッフ		■定員/22名 12:25~ 平泳ぎ (初級) 30分 高橋	■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 ★			■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
13:00					■有料クラス 13:00~ 成人スイミング スクール 初級60分 土岐					■定員/22名 13:05~ 背泳ぎ (中級) 30分 高橋					
13:30	■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 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/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/22名 13:30~ おまかせ初級 45分 太田
14:00															
14:30						■定員/34名 14:40~ ボディ バランス 45分 hitomi				■有料クラス 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				
15:00															
15:30															
16:00															
16:30															
17:00			15:30~ キッズ 体操 スクール		15:30~ キッズ スイミング スクール										
17:30				14:00~ FREE タイム											
18:00															
18:30															
19:00															
19:30	■定員/34名 19:20~ ボディバランス 30分 中村														
20:00					■定員/34名 20:00~ アクアピクス 30分 土岐	■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/22名 20:00~ クロール (初級) 30分 石川	■定員/28名 19:30~ UBOUND45 +エレメント 60分 中畑 ★				■定員/22名 20:00~ パタフライ (中級) 30分 太田
20:30	■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/22名 20:40~ パタフライ (中級) 30分 石川	■定員/34名 20:50~ ボディ コンバット 45分 新井 ★			■定員/10名 20:40~ フィンスイム 45分 太田	
21:00					■定員/22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/22名 20:40~ パタフライ (中級) 30分 石川		■定員/15名 21:00~ SPRINT 30分 赤坂 ★			
21:30	■定員/34名 21:15~ CORE 30分 中村 ★	■定員/15名 21:15~ SPRINT 30分 遠藤 ★													
22:00															

プログラム休講日

22:30 CLOSE

