

2024年10月プログラムスケジュール

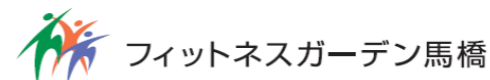
- 脂肪燃焼プログラム
- 機能改善プログラム
- 泳カアッププログラム
- 照明演出プログラム
- 筋力アッププログラム
- アクアエクササイズプログラム
- カルチャープログラム
- 初心者安心プログラム

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/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/15名 11:00~ ストレッチ 30分 スタッフ	■定員/32名 11:40~ サーキット 30分 スタッフ	■定員/22名 11:30~ 平泳ぎ (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
11:30	■定員/34名 12:20~ ジャズダンス (入門) 45分 坂	■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~ 海泳ぎ (中級) 30分 石川	■定員/34名 12:30~ ボディ コンパクト 45分 中村	■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~ クロール (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
12:00	■定員/34名 13:20~ アロマヨガ 45分 太田				■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/34名 13:35~ ボディ パンプ 45分 中村	■定員/15名 13:40~ ユニバーサルヨガ EARTH 45分 相川			■定員/22名 13:05~ パフフライ (中級) 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/22名 13:30~ おまかせ初級 45分 太田
12:30						■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				
13:00															
13:30															
14:00															
14:30															
15:00															
15:30															
16:00															
16:30															
17:00															
17:30															
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						■定員/15名 19:35~ 美軸ライン 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/22名 20:00~ 平泳ぎ (中級) 30分 太田
20:00	■定員/34名 20:10~ CORE 45分 中村	■定員/15名 20:25~ RPM 30分 遠藤			■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 45分 遠藤				■定員/22名 20:00~ クロール (初級) 30分 石川					■定員/10名 20:40~ フィンスイム 45分 太田
20:30															
21:00	■定員/34名 21:15~ ボディアタック 30分 遠藤				■定員/22名 20:40~ スイム1100 45分 土岐	■定員/34名 20:50~ ボディ コンパクト 45分 遠藤				■定員/22名 20:40~ クロール (中級) 30分 石川	■定員/34名 20:50~ ボディ コンパクト 45分 sora	■定員/15名 21:00~ SPRINT 30分 赤坂			
21:30															
22:00															

プログラム休講日

22:30 CLOSE

2024年10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		
10:00																
■定員/34名 10:20~ ユニバーサルヨガ EARTH 45分 短野				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				10:15~ キッズ スイミング スクール		
■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~ JYD 本ヨガ エアロ 45分 小倉					■定員/34名 11:15~ ボディパンプ 60分 遠藤					10:15~ キッズ 体操 スクール	
■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 12:30~ コアトレ&ストレッチ 40分 スタッフ					■定員/34名 12:35~ UBOUND30 +エレメント 45分 遠藤 ★						10:15~ キッズ スイミング スクール
■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~ フローヨガ 45分 入澤					10:15~ FREE タイム
					■定員/34名 14:45~ ボディコンバット 60分 中村 ★					■定員/34名 14:40~ リラックスヨガ 45分 入澤	■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 15:40~ ボディコンバット 60分 新井 ★				■定員/22名 15:10~ パタフライ (初級) 30分 太田	15:30		
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		15:30~ キッズ スイミング スクール					15:30~ キッズ スイミング スクール					■定員/22名 15:50~ クロール (中級) 30分 太田	16:00	
					■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					17:00	
					■定員/34名 18:00~ ボディアタック 30分 田辺					■定員/22名 17:55~ おまかせ中級 30分 伊勢					18:00	
									■新クラス 18:30~ 成人スイミングスクール 45分 伊勢						18:30	
									19:15~19:45 無料 プライベート レッスン ※1レーン使用	19:00 CLOSE					19:30	
					20:00 CLOSE										20:00	
■定員/34名 20:15~ ボディパンプ 60分 中村 ★	■定員/15名 20:15~ HIPHOPダンス 45分 CHll				<ul style="list-style-type: none"> ■WEB予約は9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。 ■ウェーブ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。										20:30	
															21:00	
															21:30	
															22:00	