

2024年11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 Kaj	■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/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 11:25~ きれいに泳ぎに泳ぐ 中級 45分 内田
11:30	■定員/34名 12:20~ ジャズダンス (入門) 45分 炭	■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 コンバット 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 30分 松本	■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 12:15~ 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 松本	■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/34名 19:50~ ボディパンプ 45分 遠藤 ★	■定員/15名 19:35~ 美軸ライン ストレッチ 45分 渡邊			■定員/22名 20:00~ 海泳ぎ (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~ 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/22名 20:40~ スイム1100 45分 土岐	■定員/34名 20:50~ ボディ コンバット 45分 遠藤 ★				■定員/22名 20:40~ クロール 30分 石川	■定員/34名 20:50~ ボディ コンバット 45分 sora ★	■定員/15名 21:00~ SPRINT 30分 赤坂 ★			■定員/10名 20:40~ フィンスイム 45分 太田
20:30	■定員/34名 21:15~ ボディアタック 30分 遠藤 ★														
21:00															
21:30															
22:00															

プログラム休講日

22:30 CLOSE

