

STUDIO & POOL Program

2024/8月

	金曜日				土曜日				日曜日				
	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	
10:00													
10:30	Walkingエアロ(峰村) 10:20~10:50	機能改善ストレッチ(早坂) 10:15~10:45	フリータイム 自由にバイクをご利用頂けます。	らくらくクロール(本田) 10:20~10:50	オリジナルエアロ 10:30~11:15 (松浦)	モーニングストレッチ(望) 10:45~11:15	フリータイム 自由にバイクをご利用頂けます。	キッズスイミングスクール 10:00~11:00	ピラティス 10:15~11:00 (松浦)		整 R-サイクル(望) 10:30~11:00	流水教室(菅原) 10:15~11:15 (8月は休講です)	
11:00	サーキットシェイプ 11:00~11:45 (峰村)	タイ式ヨガ 11:00~11:45 (門間)		アクアピクス(早坂) 11:00~11:30									
11:30	整				GROUP GROOVE 11:30~12:15 (KEIKO)	ヨガ 11:30~12:15 (加美山)		キッズスイミングスクール	ズンバ 11:15~12:00 (松浦)	お腹シェイプ(佐々木) 11:15~11:45	フリータイム		
12:00	バレットン 12:00~12:45 (MIKI)	ダンベル体操(圭子) 12:15~12:45	R-サイクル(高橋) 12:00~12:30	ビギナースイム(本田) 11:45~12:15			R-サイクル(望) 11:45~12:15	※フィットネス会員の方は 受講できません。	おまかせストレッチ30or45 12:15~13:00 (堀内)	GROUP POWER 12:00~12:45 (MASAKAZU)	ご自由にバイクをご利用頂けます。	かんたんバタフライ望 11:45~12:15	
12:30					インフイーハッピーストレッチ 12:30~13:15 (望)	GROUP POWER 12:30~13:15 (MASAKAZU)	フリータイム						水中ウォーキング(太郎) 12:30~13:00
13:00	ズンバ 13:00~13:45 (MIKI)		フリータイム	流水教室(高橋) 13:00~14:00									
13:30		太極舞 13:30~14:15 (佐藤広美)			GROUP FIGHT 13:45~14:30 (NOZOMI)	メディカルストレッチ 14:00~14:45 (堀内)			水中ウォーキング 13:15~13:45(圭子)	GROUP FIGHT 13:15~14:00 (NOZOMI)	煌伎匠(オウギノシヨウ) 13:15~14:00 (佐藤広美)		
14:00													
14:30	エンジョイエアロ 14:30~15:15 (嶋守)	ピラティス 14:30~15:15 (松浦)		スクール スイム 初級 (直子) 14:30~15:30									
15:00					エンジョイエアロ 15:00~15:45 (圭子)				オリジナルアクアピクス(佐々木) 14:45~15:15	ズンバ 14:15~15:00 (佐藤広美)			泳ぎの基本&スイム500 15:00~15:45 (佐藤)
15:30	ダンスエアロ 15:30~16:15 (嶋守)	Ex core(高橋) 16:00~16:30		水中ウォーキング(直子) 15:45~16:15						太極拳 15:15~16:00 (佐藤広美)	BODY RUSH45 15:15~16:00 (高橋)		泳ぎの基本&スイム800 16:00~16:45 (佐藤)
16:00			予約	スイムオリエンテーション 16:15~16:45(直子)					かんたん平泳ぎ(太郎) 16:00~16:30	FIGHT RUSH 16:15~17:00 (高橋)	骨盤体操 16:15~17:00 (堀内)		
16:30													
17:00	GROUP GROOVE			初級 (8/2・16)									
17:30				中級 (8/9・30)									
18:00		バーベルエクササイズ		(各5名定員です) (フロントにてご予約下さい)									
18:30		GROUP POWER											
19:00													
19:30	GROUP GROOVE 19:15~20:00 (KEIKO)	ボディメイクヨガ 19:15~20:00 (加美山)		クロール呼吸(直子) 19:15~19:45									
20:00													
20:30	FIGHT RUSH 20:15~21:00 (高橋)												
21:00													
21:30													
22:00													

※水が怖い!
※もぐれるようになりたい
こんな方は是非
スイムオリエンテーションへ。

お知らせ

・会員様同士の接触を防止する為、定員制となります。(レッスン開始15分前にご自身で名前のご記入お願い致します)
 整 のついているレッスンは、レッスン開始30分前よりフロントにて整理券を配布致します。
 ご本人様がお並びになってお待ち下さい。
【 定員 A・Bスタジオ30名(※GROUPPOWER・BODYRUSH・POWERFIGHT24名)・Cスタジオ14名 】
 (※バランスボール19名 ※インフイー23名・EX core20名 ※ナチュラルFIT27名)