



STUDIO & POOL Program

2024/12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。	かんたん平泳ぎ(本田) 10:20~10:50	オリジナルエアロ 10:30~11:15 (松浦)	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)		R-サイクル(高橋) 10:30~11:00		流水教室(菅原) 10:15~11:15 (12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)		アコアピクス(早坂) 11:00~11:30	ヨガ 11:30~12:15 (加美山)		キッズスイミングスクール 11:15~12:15	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		
11:30				ピギナーズスイム(本田) 11:45~12:15	ダンスエアロ 11:30~12:15	R-サイクル(佐々木) 11:45~12:15			GROUP POWER 12:00~12:45 (MASAKAZU)	ご自由にバイクをご利用頂けます。		らくらく背泳ぎ(高橋) 11:45~12:15
12:00	バレット 12:00~12:45 (MIKI)	初めてステップ(星) 12:15~12:45	R-サイクル(高橋) 12:00~12:30		筋膜リリース(堀内) 12:30~13:15 (堀内)	バーチャル	※フィットネス会員様用にコースを開放しております。	おまかせストレッチ30or45 12:15~13:00 (堀内)				水中ウォーキング(高橋) 12:30~13:00
12:30			フリータイム	流水教室(高橋) 13:00~14:00	GROUP FIGHT 13:45~14:30 (NOZOMI)	フリータイム		ファイティングシェイプ 13:00~13:45 (佐藤 秀樹)				
13:00	ズンバ 13:00~13:45 (MIKI)	太極舞 13:30~14:15 (佐藤広美)		スクール スイム 初級 (直子) 14:30~15:30	ズンバ 15:00~15:45 (MIKI)	バーチャル		水中ウォーキング 13:15~13:45(太郎)	EX core(佐々木) 14:15~14:45			
13:30								煌伎匠(オウギノショウ) 13:15~14:00 (佐藤 広美)				
14:00					メディカルストレッチ 14:00~14:45 (堀内)	バーチャル		ビギナーズスイム(太郎) 14:00~14:30				
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)	バーチャル		グループ 13:45~14:30 (NOZOMI)			オリジナルアコアピクス(佐々木) 14:45~15:15	ズンバ 14:15~15:00 (佐藤広美)			
15:00					ズンバ 15:00~15:45 (MIKI)	バーチャル			EX core(佐々木) 14:15~14:45			
15:30	ダンスエアロ 15:30~16:15 (嶋守)	美尻エクササイズ 15:30~15:55		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500 15:00~15:45 (佐藤)
16:00		Ex core(高橋) 16:00~16:30		スイムオリエンテーション 16:15~16:45(直子)				らくらくクロール(太郎) 16:00~16:30				泳ぎの基本&スイム800 16:00~16:45 (佐藤)
16:30					エアロボクシング 16:45~17:30	バーチャル		FIGHT RUSH 16:15~17:00 (高橋)	骨盤体操 16:15~17:00 (堀内)			
17:00	GROUP M groove			初級 (12/6・20)								
17:30				中級 (12/13・27)								
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 M POWER										
19:00												
19:30	ズンバ 19:15~20:00 (MIKI)	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 映像レッスン導入開始!

映像レッスンとは? → 壁に投影される画面を見ながら行うレッスンです。誰でも気軽に参加でき、有名なインストラクターが楽しく、わかりやすく導いてくれます。
※プログラムの  表示のレッスンになります。詳細が見られます 



開始前にフロントにて整理券を
もらってください(定員20名)
※プログラムは1か月に
1度変更となる予定です。

月曜	20:15~20:45	初級エアロピクス	30分
火曜	16:15~17:00	ボディメイク 体幹トレーニング 体を変える魔法のコアトレ	45分
水曜	16:45~17:15	初級エアロ 全身運動 楽しい基礎代謝アップエアロ	30分

金曜	15:30~15:55	ボディメイク	25分
土曜	11:30~12:15	ダンスエアロ	45分
日曜	17:15~17:45	有酸素運動	30分