

PROGRAM TIME TABLE

R4年 4月 ⇒ 9月

時間	sun 日			mon 月			tue 火			wed 水			thu 木			金			sat 土			時間		
	1スタジオ	2階バーナリーム or ジムエリア	プール	スタジオ	2階バーナリーム or ジムエリア	プール	1スタジオ	2階バーナリーム or ジムエリア	プール	1スタジオ	2階バーナリーム or ジムエリア	プール	1スタジオ	2階バーナリーム or ジムエリア	プール	1スタジオ	2階バーナリーム or ジムエリア	プール	1スタジオ	2階バーナリーム or ジムエリア	プール			
9:30																						9:30		
10:00																						10:00		
11:00	10:40-11:20 かんたんエアロ 飯田	レッスン開始 時間変更	MSL 枠 10:00~ 彩乃	10:20-11:00 かんたんエアロ 工藤			11:00-11:25 水中健康体操 彩乃	10:45-11:25 初めてエアロ 原田				10:00-10:40 朝ヨガ 川越	レッスン開始 時間変更	10:00-10:20 ストレッチボール 成田				MSL 11:00~ 成田	10:45-11:25 かんたんエアロ 名原				11:00	
12:00	11:35-12:05 ボディシェイプ 飯田	レッスン内容 および 担当者変更	12:00-12:30 フィン フリータイム	11:20-12:00 ボディメンテナンス 菱田			11:40-12:20 かんたんエアロ 高木	11:30-11:55 初めてクロール 成田				11:00-11:40 太極拳 黒田	レッスン開始 時間変更	11:00-11:30 フィン フリータイム				11:30-11:55 チャレンジスイム 成田	11:15-12:15 FRPスクール (有料サークル) 岩田				12:00	
13:00	12:20-13:00 青春コンディショニング SAKI	レッスン内容 および 担当者変更		12:15-13:00 BODY STEP 彩乃			12:45-13:15 アクアビクス 菱田	12:35-13:15 ピラティス 岩田	12:45-13:15 アクアビクス 吉村				12:00-12:40 かんたんエアロ 小島	レッスン開始 時間変更	11:40-12:20 屋ヨガ 川越	レッスン開始 時間変更	12:30-13:00 アクアログ 美山	12:45-13:30 F・R・P 岩田	13:00-13:25 スパインレッスン 成田	12:45-13:15 ショートアクア 美山				13:00
14:00	13:15-14:00 エアロマスター 中上 工藤			13:15-14:00 ZUMBA 志水			14:00-14:30 フィン フリータイム	13:30-14:15 F・R・P 岩田	14:00-14:25 スパインレッスン 成田				13:00-14:00 アロハオハナ (有料フア教室) 青木	レッスン開始 時間変更	13:45-14:15 BODY COMBAT Asahi	レッスン内容 および 担当者変更	13:15-13:45 アクアダンス 美山	13:45-14:30 RITMOS 長沼	13:30-14:10 ハイドロサークル 美山				14:00	
15:00	14:15-14:55 シェイプフロー Mai			14:20-15:00 ピラティス 志水			15:00-15:10 ラテンエアロ 金子	14:30-15:10 ラテンエアロ 金子	14:15-15:00 ZUMBA 平井				14:30-15:10 クリバルヨガ 平田				14:00-14:40 ハイドロサークル 美山	14:45-15:30 BODY ATTACK YOKO	MSL 14:30~ 15:00~ 成田				15:00	
16:00	15:00-16:10 セルフ コンディショニング 金井			15:15-15:55 パレト 豊浦			16:00-16:45 SHBAM パーチャル	15:30-16:55 コアトレーニング スタッフ	15:20-16:00 パレエ 岡崎				15:30-16:10 ハイアンフラ 青木				16:00-17:10 セルフ コンディショニング 金井	15:50-17:00 セルフ コンディショニング 金井	16:00-16:30 フィン フリータイム				16:00	
17:00	16:15-17:00 BODY COMBAT アラカト	担当者が交替わり AsahiIR/YOKOIR		16:15-16:45 BODY COMBAT パーチャル			17:00~ 彩乃	16:15-16:45 SHBAM パーチャル	16:15-17:00 トウシューズ 岡崎				17:30-18:00 BODY ATTACK パーチャル				17:30-18:15 BODY COMBAT パーチャル	17:00-17:45 マスターズ 成田				17:00		
18:00	17:15-18:00 SHBAM パーチャル	レッスン内容変更		18:30-19:10 DISCO WORLD 若瀬			19:00-19:30 フィン フリータイム	18:20-19:00 ヨガ&ストレッチボール 平田	18:30-19:10 ピラティス 菱田				18:30-19:10 かんたんステップ / Enioエアロ (定員30名)				19:25-20:05 エアロマスター 高木							18:00
19:00				19:25-20:10 BODY COMBAT YOKO			19:15-20:00 RITMOS 荒金	19:15-20:00 RITMOS 荒金	19:25-20:05 エアロマスター 高木				20:00-20:30 フィン フリータイム				20:20-21:00 パワーヨガ 菊田							19:00
20:00				20:20-20:50 BODY ATTACK パーチャル			20:15-21:00 BODY COMBAT パーチャル	20:15-21:00 BODY COMBAT パーチャル	20:20-21:00 HIPHOP HITOMI													20:00		
21:00																						21:00		
22:00																						22:00		

休館日

☆☆ご案内☆☆

- ◆◆マークはレベル設定を表しています◆◆
- 初めての方でも、安心して参加できるクラス
- 初級者向けのステップアップクラス。初中级クラス
- 中級者向けの`沢山汗かき、クラス
- 上級者向けの`ガンガン、クラス

スタジオ

- WEB予約はレッスン開始15分前からご入場が可能。当日整理券での入場はレッスン開始10分前となります。レッスン開始5分前にはご入場下さい。
- レッスン中は失った水分をこまめに補給しましょう。
- タオルや水筒などでの場所取りはご遠慮下さい。
- 都合により内容を変更する場合がございます。インフォメーションをご確認下さい。
- 有料** →登録制の有料プログラムとなります
有料プログラムはフロントでお申し込み下さい。

プール

- レッスンの際2-3コース使用することがあります
- プール入水前は必ずシャワーを浴びて、ウォーミングアップを十分に行ってください。
- 危険防止のため、アクセサリを外してご入水下さい。(スポーツアクセサリは可)
- プールの水を清潔に保つために、お化粧は落とさせていただきます。
- キャップとマスクは必ず着用して下さい(泳ぐときのみマスクを外してのご利用可能)
- プール利用後はタオルで水気を拭いてから、ロッカールームにお戻り下さい。

【営業時間】

月曜 ~ 木曜 6:00~22:00
土曜 & 日曜 6:00~20:00
祝日 6:00~20:00

【休館日】

毎週 金曜日

お問い合わせ 046(222)8844