

# PROGRAM TIME TABLE

R4年 7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	10:35-11:15 かんたんエアロ 飯田	7月から開始 時間変更	MSL 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	11:00-11:40 朝ヨガ 川越	11:00-11:40 太極拳 黒田	10:00-10:40 朝ヨガ 川越	11:00-11:30 フィン フリータイム	10:45-11:25 かんたんエアロ 名原	11:30-11:55 チャレンジスイム 成田	11:40-12:20 風ヨガ 川越	11:00-11:30 フィン フリータイム	MSL 11:00~ 成田	10:45-11:25 Enjoyエアロ 工藤	11:15-12:15 FRPスクール (有料サークル) 岩田	11:45-12:30 BODY COMBAT 成田	11:30-11:55 チャレンジスイム 成田	11:45-12:30 BODY COMBAT 成田	12:45-13:15 ショートアクア 美山	9:30	
12:00	11:30-12:00 ボディシェイプ 飯田	7月から開始 時間変更	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	12:15-13:00 BODY STEP 彩乃	11:40-12:20 かんたんエアロ 高木	12:00-12:30 初めてクロール 成田	12:00-12:40 かんたんエアロ 小島	11:55-12:55 太極拳教室 (有料サークル) 黒田	11:40-12:20 風ヨガ 川越	11:40-12:20 風ヨガ 川越	12:30-13:00 アクアログ 美山	12:45-13:30 BODY BALANCE Asahi	13:00-13:30 アクアピクス YOKO	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	13:45-14:15 アクアダンス 美山	13:30-13:45 アクアピクス YOKO	13:45-14:15 BODY COMBAT Asahi	12:45-13:15 ショートアクア 美山	12:00	
13:00	12:20-13:00 ★音コンディショニング SAKI		12:00-12:30 フィン フリータイム	12:15-13:00 BODY STEP 彩乃	12:45-13:15 アクアピクス 菱田	12:35-13:15 ピラティス 岩田	12:45-13:15 アクアピクス 吉村	13:00-14:00 アロハオハナ (有料フラ教室) 青木	13:15-14:15 FRPスクール (有料サークル) 黒田	13:00-13:30 アクアピクス YOKO	13:00-13:30 アクアピクス YOKO	13:00-13:30 アクアピクス YOKO	12:45-13:30 BODY BALANCE Asahi	13:00-13:30 アクアピクス YOKO	13:15-13:45 アクアダンス 美山	13:45-14:15 BODY COMBAT Asahi	14:00-14:40 ハイドロサークル 美山	13:45-14:30 アクアダンス 美山	13:45-14:30 BODY COMBAT Asahi	13:00-13:25 スパインレッスン 成田	13:30-14:10 ハイドロサークル 美山	13:00	
14:00	13:15-14:00 エアロマスター 工藤		14:20-15:00 ピラティス 志水	13:15-14:00 ZUMBA 志水	13:30-14:15 F・R・P 岩田	14:00-14:30 フィン フリータイム	14:00-14:30 フィン フリータイム	14:00-14:25 スパインレッスン 成田	13:30-14:10 ハイドロサークル 根上	14:15-15:00 ZUMBA 平井	14:15-15:00 ZUMBA 平井	14:15-15:00 ZUMBA 平井	13:15-13:45 アクアダンス 美山	13:45-14:15 BODY COMBAT Asahi	14:00-14:40 ハイドロサークル 美山	14:00-14:40 ハイドロサークル 美山	14:45-15:30 BODY ATTACK YOKO	13:45-14:30 BODY COMBAT Asahi	13:45-14:30 BODY COMBAT Asahi	13:00-13:25 スパインレッスン 成田	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		15:00-15:25 チャレンジ500 宮川	14:20-15:00 ピラティス 志水	14:30-15:10 ラテンエアロ 金子	15:00-15:55 バレット 豊浦	15:00-15:55 バレット 豊浦	14:15-15:00 ZUMBA 平井	14:15-15:00 ZUMBA 平井	15:20-16:00 バレー 加藤	14:30-15:10 クリバルヨガ 平田	15:30-16:10 ハワイアンフラ 青木	14:30-15:10 クリバルヨガ 平田	15:30-16:10 ハワイアンフラ 青木	16:00-17:10 セルフ コンディショニング 金井	14:45-15:30 BODY ATTACK YOKO	14:45-15:30 BODY ATTACK YOKO	15:50-17:00 セルフ コンディショニング 金井	14:45-15:30 BODY ATTACK YOKO	14:45-15:30 BODY ATTACK YOKO	14:45-15:30 BODY ATTACK YOKO	15:00-15:30 MSL 14:30~ 15:00~ 成田	15:00
16:00	15:10-15:50 ヨガストレッチ Mai		15:00-15:25 チャレンジ500 宮川	15:15-15:55 バレット 豊浦	15:15-15:55 バレット 豊浦	16:00-16:45 セルフ コンディショニング 金井	16:00-16:45 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	15:20-16:00 バレー 加藤	15:20-16:00 バレー 加藤	16:15-17:00 トゥシューズ 加藤	16:15-17:00 トゥシューズ 加藤	15:30-16:10 ハワイアンフラ 青木	16:00-17:10 セルフ コンディショニング 金井	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	15:50-17:00 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	15:50-17:00 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	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 AsahiR/YOKOIR	17:15-18:00 SH'BAM 暗闇パーチャル	16:15-16:45 BODY COMBAT 暗闇パーチャル	17:00-17:00 彩乃	17:00-17:00 彩乃	17:00-17:00 彩乃	16:15-17:00 トゥシューズ 加藤	16:15-17:00 トゥシューズ 加藤	16:15-17:00 トゥシューズ 加藤	16:15-17:00 トゥシューズ 加藤	16:15-17:00 トゥシューズ 加藤	16:15-17:00 トゥシューズ 加藤	16:15-17:00 トゥシューズ 加藤	16:15-17:00 トゥシューズ 加藤	16:15-17:00 トゥシューズ 加藤	16:15-17:00 トゥシューズ 加藤	16:15-17:00 トゥシューズ 加藤	16:15-17:00 トゥシューズ 加藤	16:15-17:00 トゥシューズ 加藤	16:15-17:00 トゥシューズ 加藤	16:15-17:00 トゥシューズ 加藤	17:00
18:00	17:15-18:00 SH'BAM 暗闇パーチャル		18:30-19:10 DISCO WORLD 若瀬	18:30-19:10 DISCO WORLD 若瀬	18:20-19:00 ヨガ&ストレッチポール 平田	19:00-19:30 フィン フリータイム	19:00-19:30 フィン フリータイム	18:20-19:00 ヨガ&ストレッチポール 平田	17:30-18:00 BODY ATTACK 暗闇パーチャル	17:30-18:00 BODY ATTACK 暗闇パーチャル	18:30-19:10 ピラティス 菱田	18:30-19:10 ピラティス 菱田	18:30-19:10 ピラティス 菱田	18:30-19:10 ピラティス 菱田	18:30-19:10 ピラティス 菱田	18:30-19:10 ピラティス 菱田	18:30-19:10 ピラティス 菱田	18:30-19:10 ピラティス 菱田	18:30-19:10 ピラティス 菱田	18:30-19:10 ピラティス 菱田	18:30-19:10 ピラティス 菱田	18:30-19:10 ピラティス 菱田	18:00
19:00	18:30-19:10 DISCO WORLD 若瀬		19:25-20:10 BODY COMBAT Akiho	19:25-20:10 BODY COMBAT Akiho	19:00-19:30 フィン フリータイム	19:15-20:00 RITMOS 荒金	19:15-20:00 RITMOS 荒金	18:20-19:00 ヨガ&ストレッチポール 平田	18:30-19:10 ピラティス 菱田	18:30-19:10 ピラティス 菱田	19:25-20:05 エアロマスター 高木	19:25-20:05 エアロマスター 高木	19:25-20:05 エアロマスター 高木	19:25-20:05 エアロマスター 高木	19:25-20:05 エアロマスター 高木	19:25-20:05 エアロマスター 高木	19:25-20:05 エアロマスター 高木	19:25-20:05 エアロマスター 高木	19:25-20:05 エアロマスター 高木	19:25-20:05 エアロマスター 高木	19:25-20:05 エアロマスター 高木	19:00	
20:00	19:25-20:10 BODY COMBAT Akiho	7月から 担当者変更	20:20-20:50 BODY ATTACK 暗闇パーチャル	19:25-20:10 BODY COMBAT Akiho	19:00-19:30 フィン フリータイム	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	19:25-20:05 エアロマスター 高木	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	20:00-20:30 フィン フリータイム	19:25-20:05 エアロマスター 高木	19:25-20:05 エアロマスター 高木	19:25-20:05 エアロマスター 高木	19:25-20:05 エアロマスター 高木	19:25-20:05 エアロマスター 高木	19:25-20:05 エアロマスター 高木	19:25-20:05 エアロマスター 高木	19:25-20:05 エアロマスター 高木	19:25-20:05 エアロマスター 高木	20:00	
21:00	20:20-20:50 BODY ATTACK 暗闇パーチャル		20:15-21:00 BODY COMBAT 暗闇パーチャル	20:20-20:50 BODY ATTACK 暗闇パーチャル	20:15-21:00 BODY COMBAT 暗闇パーチャル	20:15-21:00 BODY COMBAT 暗闇パーチャル	20:15-21:00 BODY COMBAT 暗闇パーチャル	20:20-21:00 HIPHOP HITOMI	20:20-21:00 HIPHOP HITOMI	20:20-21:00 HIPHOP HITOMI	20:20-21:00 HIPHOP HITOMI	20:20-21:00 HIPHOP HITOMI	20:20-21:00 HIPHOP HITOMI	20:20-21:00 HIPHOP HITOMI	20:20-21:00 HIPHOP HITOMI	20:20-21:00 HIPHOP HITOMI	20:20-21:00 HIPHOP HITOMI	20:20-21:00 HIPHOP HITOMI	20:20-21:00 HIPHOP HITOMI	20:20-21:00 HIPHOP HITOMI	20:20-21:00 HIPHOP HITOMI	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◆◆
- 📖 初めての方も、安心して参加できるクラス
- 🟡 初心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ください。
- 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、お化粧品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