

PROGRAM TIME TABLE

R4年10月 ⇒ R5年 3月

時間	sun 日			月 tue 火			wed 水			thu 木			FRI 金			sat 土			時間	
	1スタジオ	2階バーナーム or ジムエリア	プール	1スタジオ	2階バーナーム or ジムエリア	プール	1スタジオ	2階バーナーム or ジムエリア	プール	1スタジオ	2階バーナーム or ジムエリア	プール	スタジオ	2階バーナーム or ジムエリア	プール	1スタジオ	2階バーナーム 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 初中		MSL 10:00~ 彩乃	10:00-10:20 モーニングストレッチ 千明 New	担当者固定		10:00-10:40 朝ヨガ 川越			11:00-11:30 フィン フリータイム		10:00-10:20 ストレッチポール 成田			10:20-11:00 かんたんエアロ 工藤 初中				11:00	
12:00	11:30-12:00 ボディシェイプ 飯田 初中		12:00-12:30 フィン フリータイム	10:45-11:25 初めてエアロ 原田		11:30-11:55 初めてクロール 成田	MSL 11:00~ 成田	11:00-11:40 太極拳 黒田 初中				11:40-12:20 風ヨガ 川越		11:30-11:55 チャレンジスイム 成田 初中	11:20-12:00 ボディメンテナンス 菱田	11:30-12:00 フィン フリータイム	10:45-11:25 Enjoyエアロ 工藤 初中	11:15-12:15 FRPスクール (有料サークル) 岩田 定員5名	12:00	
13:00	12:20-13:00 ★音コンディショニング SAKI			11:40-12:20 かんたんエアロ 高木 初中		12:45-13:15 ショートアクア 吉村	12:00-12:40 かんたんエアロ 小島 初中	11:55-12:55 太極拳教室 (有料サークル) 黒田 定員6名	11:40-12:20 風ヨガ 川越	12:45-13:15 BODY COMBAT Asahi 初中		12:30-13:00 アクアログ 美山 初中	12:15-13:00 BODY STEP Mari(マリ) New	担当者変更	12:45-13:15 ショートアクア 菱田	12:45-13:30 F・R・P 岩田 初中	13:00-13:25 スパインレックス 成田(ジムにて) 定員8名	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 工藤 中上			13:30-14:15 F・R・P 岩田 初中		13:30-14:10 スパインレックス 9月末で終了 定員6名	13:00-14:00 アロハオハナ (有料フラ教室) 香木 初中	13:00-13:40 アクアビクス YOKO 初中	13:30-14:15 BODY BALANCE Asahi 初中	レッスン 入れ替え		13:15-13:45 アクアダンス 美山 初中	13:30-14:15 ZUMBA 志水 初中	開始時間変更	14:00-14:25 水中健康体操 彩乃	13:45-14:30 RITMOS 長沼 初中	13:00-13:25 スパインレックス 成田(ジムにて) 定員8名	13:30-14:10 ハイドロサークル 美山 定員6名	14:00	
15:00	14:15-14:55 シェイプフロー Mai 初中		15:00-15:25 チャレンジ800 環海 New	14:30-15:10 ラテンエアロ 金子 初中	担当者変更 レッスン内容 変更	14:15-15:00 ZUMBA 平井 初中	14:15-15:00 ZUMBA 平井 初中	レッスン 時間40分へ	14:30-15:10 クリバルヨガ 平田 初中			14:30-15:00 ハイドロサークル 9月末で終了	14:30-15:00 初めてエアロ 環海 New	担当者変更 レッスン内容 変更	15:00-15:30 MSL 彩乃	14:45-15:30 BODY ATTACK YOKO 初中	14:45-15:30 BODY ATTACK YOKO 初中	14:30-15:00 MSL 14:30~ 15:00~ 成田	15:00	
16:00	15:10-15:50 ヨガストレッチ Mai 初中			15:30-16:00 ボディメイクヨガ 千明 New		15:20-16:00 パレエ 加藤 初中	15:20-16:00 パレエ 加藤 初中		15:30-16:10 ハワイアンフラ 青木 初中			15:15-15:55 パレト 豊浦 初中	15:50-17:00 セルフ コンディショニング 金井 定員6名	有料	15:00~ 16:00~ 17:00~ 彩乃	15:50-17:00 セルフ コンディショニング 金井 定員6名	16:00-16:30 フィン フリータイム	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			16:15-17:00 SH'BAM 暗闇バーチャル	担当者交替わり AsahiIR/YOKOIR	16:15-17:00 トウシューズ 加藤 定員15名	16:15-17:00 トウシューズ 加藤 定員15名		16:00-17:10 セルフ コンディショニング 金井 定員6名			16:15-17:00 BODY COMBAT 暗闇バーチャル	16:15-17:00 BODY COMBAT 暗闇バーチャル	17:00-17:45 マスターズ 成田 初中	17:00-17:45 マスターズ 成田 初中	17:00-17:45 マスターズ 成田 初中	17:00-17:45 マスターズ 成田 初中	17:00		
18:00	17:15-18:00 SH'BAM 暗闇バーチャル			17:15-18:00 BODY ATTACK 暗闇バーチャル		17:30-18:00 BODY ATTACK 暗闇バーチャル	17:30-18:00 BODY ATTACK 暗闇バーチャル		17:15-18:00 BODY ATTACK 暗闇バーチャル			17:15-18:00 SH'BAM 暗闇バーチャル	17:15-18:00 SH'BAM 暗闇バーチャル	17:30-18:15 BODY COMBAT 暗闇バーチャル	17:30-18:15 BODY COMBAT 暗闇バーチャル	17:30-18:15 BODY COMBAT 暗闇バーチャル	17:30-18:15 BODY COMBAT 暗闇バーチャル	17:30-18:15 BODY COMBAT 暗闇バーチャル	18:00	
19:00	18:15-19:00 BODY ATTACK 暗闇バーチャル			18:20-19:00 ヨガ&ストレッチポール 平田 定員20名		18:25-19:05 ピラティス 菱田 初中	18:25-19:05 ピラティス 菱田 初中		18:20-19:00 Enjoyステップ / Enjoyエアロ 金子 初中			18:30-19:10 DISCO WORLD 若瀬 初中	18:30-19:10 DISCO WORLD 若瀬 初中	18:20-19:05 SH'BAM 暗闇バーチャル	18:20-19:05 SH'BAM 暗闇バーチャル	18:20-19:05 SH'BAM 暗闇バーチャル	18:20-19:05 SH'BAM 暗闇バーチャル	18:20-19:05 SH'BAM 暗闇バーチャル	19:00	
20:00				19:15-20:00 RITMOS 荒金 初中	(木)から (火)に変更	19:20-20:05 エアロマスター 高木 中上	19:20-20:05 エアロマスター 高木 中上		19:20-20:00 パレト 金子 初中			19:25-20:10 BODY COMBAT Akiho 初中	19:25-20:10 BODY COMBAT Akiho 初中	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	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	19:00-19:30 フィン フリータイム	20:00	
21:00				20:20-21:00 パワーヨガ 泰田 初中		20:20-21:00 HIPHOP HITOMI 初中	20:20-21:00 HIPHOP HITOMI 初中		20:15-21:00 BODYPUMP(仮) SHOGO New			20:20-21:05 BODY ATTACK 暗闇バーチャル	20:20-21:05 BODY ATTACK 暗闇バーチャル							21:00
22:00																				22:00

10月から毎週月曜日が休館日

☆☆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】

火曜 ~ 金曜 6:00~22:00
土曜 & 日曜 6:00~20:00
祝日 6:00~20:00

【休館日】

毎週月曜日

お問い合わせ 046(222)8844