

# PROGRAM TIME TABLE

R4年11月変更版 ⇒ 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			10:00-10:40 朝ヨガ 川越			10:00-10:20 ストレッチボール 成田			10:20-11:00 かんたんエアロ 工藤 初中			10:45-11:25 初めてエアロ 原田			10:45-11:25 かんたんエアロ 名原 初中	10:45-11:25 Enjoy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	11:40-12:20 かんたんエアロ 高木 初中			11:00-11:40 太極拳 黒田 初中			11:00-11:30 フィンフリータイム			11:20-12:00 ボディメンテナン 菱田 初中			11:30-12:00 フィンフリータイム			11:30-12:00 ボディメンテナン 菱田 初中	11:45-12:30 BODY COMBAT 成田 初中	12:00
13:00	12:20-13:00 骨格コンディショニング SAKI			12:30-13:30 有料ヨガ教室 (不定期)			12:45-13:15 ショートアクア 吉村 初中			12:00-12:40 かんたんエアロ 小島 初中			12:15-13:00 BODY STEP Mari(マリ)			12:45-13:15 ショートアクア 菱田 初中			12:45-13:15 ショートアクア 美山 初中	12:45-13:15 ショートアクア 美山 初中	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			13:00-14:00 アロハオハナ (有料フラ教室)			11:55-12:55 太極拳教室 (有料サークル)			13:15-13:45 アクアダンス 美山 初中			13:45-14:30 RITMOS 長沼 初中			13:30-14:10 ハードロサークル 美山 初中	13:30-14:10 ハードロサークル 美山 初中	14:00
15:00	14:15-14:55 シェイプフロー Mai 初中			14:30-14:55 コアトレーニング 佐佐木(ジムにて)			14:15-15:00 ZUMBA 平井 初中			13:00-13:40 アクアピクス YOKO 初中			13:30-14:15 ZUMBA 志水 初中			14:00-14:25 水中健康体操 彩乃			14:30-15:00 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			15:20-16:00 バレエ 加藤 初中			14:30-15:10 クリバルヨガ 平田 初中			15:15-15:55 バレトン 豊浦 初中			15:00-15:30 MSL 15:00~ 15:30~ 成田			15:50-17:00 セルフ コンディション 金井 初中	16:00-16:30 フィンフリータイム	16:00
17:00	16:15-17:00 BODY COMBAT YOKO			16:15-17:00 SH'BAM 暗闇バーチャル			16:15-17:00 トウシューズ 加藤 初中			15:30-16:10 ハワイアンフラ 青木 初中			16:00-17:10 セルフ コンディション 金井 初中			17:00-17:00 MSL 17:00~ 彩乃			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			17:15-18:00 BODY ATTACK 暗闇バーチャル			18:25-19:05 Enjoyステップ / Enjoyエアロ 金子 初中			15:50-17:00 セルフ コンディション 金井 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	18:00
19:00	18:15-19:00 BODY ATTACK 暗闇バーチャル			18:20-19:00 ヨガ&ストレッチボール 平田 初中			18:25-19:05 ピラティス 菱田 初中			18:20-20:00 バレトン 金子 初中			18:30-19:10 DISCO WORLD 若瀬 初中			19:00-19:30 フィンフリータイム			19:25-20:10 BODY COMBAT Akiho 初中	19:25-20:10 BODY COMBAT Akiho 初中	19:00
20:00				19:15-20:00 RITMOS 荒金 初中			19:20-20:05 エアロマスター 高木 中上			20:00-20:30 フィンフリータイム			20:15-20:45 BODYPUMP SHOGO 初中			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	20:00
21:00				20:20-21:00 パワーヨガ 菊田 初中			20:20-21:00 HIPHOP HITOMI 初中													21:00	
22:00																				22:00	

10月から毎週月曜日が休館日

11月からYOKOが毎週担当します。

FRPスクール 11月から水曜コース再開!!

月替わり 12-2月 Enjoyステップ(定員20名) & 1-3月 Enjoyエアロ(定員30名)

11月未まで長期代行となります。代行表をご確認ください。

BODYPUMP 45分可能となりましたら改めてご案内致します。

FRPスクール 11月から土曜から金曜日に変更します。

☆☆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