

PROGRAM TIME TABLE

	sun 日				tue 火				wed 水				thu 木				fri 金				sat 土			
時間	1スタジオ	2階バーナールーム or ジムエリア	プール		1スタジオ	2階バーナールーム or ジムエリア	プール		1スタジオ	2階バーナールーム or ジムエリア	プール		1スタジオ	2階バーナールーム or ジムエリア	プール		スタジオ	2階バーナールーム or ジムエリア	プール		1スタジオ	2階バーナールーム or ジムエリア	プール	時間
7:00	7:00-7:45 SH'BAM 暗闇バーチャル				7:00-7:45 BODY COMBAT 暗闇バーチャル				7:00-7:45 BODY ATTACK 暗闇バーチャル				7:00-7:45 SH'BAM 暗闇バーチャル				7:00-7:45 BODY COMBAT 暗闇バーチャル				7:00-7:45 BODY COMBAT 暗闇バーチャル			7:00
8:00	8:00-8:45 BODY ATTACK 暗闇バーチャル				8:00-8:45 BODY ATTACK 暗闇バーチャル				8:00-8:45 SH'BAM 暗闇バーチャル				8:00-8:45 BODY ATTACK 暗闇バーチャル				8:00-8:45 BODY COMBAT 暗闇バーチャル				8:00-8:45 SH'BAM 暗闇バーチャル			8:00
9:00	9:00-9:30 BODY COMBAT 暗闇バーチャル				9:00-9:30 SH'BAM 暗闇バーチャル				9:00-9:30 BODY COMBAT 暗闇バーチャル				9:00-9:30 BODY COMBAT 暗闇バーチャル				9:00-9:30 SH'BAM 暗闇バーチャル				9:00-9:30 BODY ATTACK 暗闇バーチャル			9:00
10:00																								10:00
11:00	10:35-11:15 かんたんエアロ 飯田		MSL 10:00~ 彩乃		10:45-11:25 初めてエアロ 原田		MSL 11:00~ 成田		11:00-11:40 太極拳 黒田				10:45-11:25 かんたんエアロ 名原		MSL 11:00~ 成田		10:20-11:00 かんたんエアロ 工藤				10:45-11:25 Enjoyエアロ 工藤			11:00
12:00	11:30-12:00 UBOUND 環海		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		11:30-11:55 初めてクロール 成田		12:00-12:40 かんたんエアロ 小島				11:30-11:55 チャレンジタイム 環海		11:30-12:00 ボディメンテナン 菱田		11:20-12:00 ボディメンテナン 菱田				11:45-12:30 BODY COMBAT 成田			12:00
13:00	12:20-13:00 青春コンディショニング SAKI				12:35-13:15 ピラティス 岩田		12:30-13:10 ハイドロサークル 根上		13:00-14:00 アロハオハナ (有料フラ教室) 青木				12:30-13:00 アクアログ 美山		12:15-13:00 BODY STEP Mari(マリ)		12:00-13:00 FRPスクール (有料サークル) 岩田				12:45-13:15 ショートアクア 菱田			13:00
14:00	13:15-14:00 エアロマスター 中上 工藤				13:30-14:15 F・R・P 岩田		14:00-14:25 スパインレッシン スタッフ(ジムにて)		13:15-14:15 FRPスクール (有料サークル) 岩田				13:15-13:45 アクアダンス 美山		13:30-14:15 ZUMBA 志水		13:30-14:15 ZUMBA 志水				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		15:15-15:40 チャレンジ500 環海/栗原		14:30-15:00 BODY PUMP SHOGO		15:20-15:45 コアトレーニング 成田		14:15-15:00 ZUMBA 平井				14:30-15:10 ヨガ&ストレッチ 平田		15:15-16:00 BODY ATTACK 暗闇バーチャル		15:40-16:50 セルフ コンディショ 金井				15:50-17:00 セルフ コンディショ 金井			15:00
16:00	16:15-17:15 BODY COMBAT 60分 暗闇バーチャル				16:00-16:45 SH'BAM 暗闇バーチャル				15:15-16:30 バレエ 75分 加藤				16:00-17:10 セルフ コンディショ 金井		16:10-16:55 BODY COMBAT 暗闇バーチャル		16:50-17:50 セルフ コンディショ 金井				16:00-16:30 フィンフリータイム			16:00
17:00	17:30-18:15 SH'BAM 暗闇バーチャル				17:15-17:45 UBOUND 環海				17:15-18:00 BODY ATTACK 暗闇バーチャル				17:15-18:00 BODY COMBAT 暗闇バーチャル		17:05-17:50 SH'BAM 暗闇バーチャル		17:50-18:50 セルフ コンディショ 金井				17:30-18:15 BODY COMBAT 暗闇バーチャル			17:00
18:00					18:30-19:10 ヨガ&ストレッチ 平田				18:15-18:55 ピラティス 菱田				18:25-19:05 パレトン 金子		18:40-19:20 DISCO WORLD 若瀬						18:20-19:05 SH'BAM 暗闇バーチャル			18:00
19:00					19:30-20:15 RITMOS 荒金				19:10-19:55 Enjoyエアロ 高木				19:25-19:55 UBOUND 環海											19:00
20:00					20:30-21:00 BODY COMBAT 暗闇バーチャル				20:10-20:50 HIPHOP HITOMI				20:00-20:30 フィンフリータイム											20:00
21:00																								21:00
22:00																								22:00

☆☆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 初級者向けのステップアップクラス。初級者クラス
- 中級 中級者向けの`沢山汗かき。`クラス
- 上級 上級者向けの`ガング。`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、ウォーミングアップを十分に行って下さい。
- 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、お化粧品は落としていただきます。
- 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