

PROGRAM TIME TABLE

R5年2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	
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 11:00~ 彩乃		10:00-10:20 モーニングストレッチ 千明		MSL 11:00~ 成田	10:00-10:40 朝ヨガ 川越		10:00-10:20 ストレッチポール 成田 定員20名		MSL 11:00~ 成田	10:20-11:00 かんたんエアロ 工藤 初中				10:45-11:25 Enjoyエアロ 工藤 中			9:30	
12:00	11:30-12:00 ボディシェイブ 飯田 初中			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	11:00-11:40 太極拳 黒田 初中		10:45-11:25 かんたんエアロ 名原 初中	10:45-11:45 有料タイ式ヨガ (不定期) 飯田	11:30-11:55 チャレンジスイム 成田	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	11:45-12:30 BODY COMBAT 成田			11:00	
13:00	12:20-13:00 青春ボディシェイプ SAKI	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		12:30-13:30 有料ヨガ教室 (不定期) 川越	12:00-12:40 かんたんエアロ 小島 初中		11:40-12:20 星ヨガ 川越	11:55-12:55 太極拳教室 (有料サークル) 黒田	12:30-13:00 アクアログ 美山	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	12:45-13:30 F・R・P 岩田		12:45-13:15 ショートアクア 美山	12:00	
14:00	13:15-14:00 エアロマスター 工藤 中上			12:35-13:15 ピラティス 岩田		12:45-13:15 ショートアクア 吉村	13:00-14:00 アロハオハナ (有料フラ教室) 黒田		12:45-13:15 BODY COMBAT Asahi	13:00-13:40 アクアピクス YOKO 初中	12:30-13:00 アクアログ 美山	12:15-13:00 BODY STEP Mari(マリ)			12:45-13:15 ボディメンテナンス 長沼	12:45-13:30 F・R・P 岩田		12:45-13:15 ショートアクア 美山	13:00	
15:00	14:15-14:55 シェイプフロー Mai 初中			13:00-14:15 F・R・P 岩田		13:30-14:10 スパインレッシン スタッフ(ジムにて) 根上	13:15-14:15 FRPスクール (有料サークル) 岩田		13:00-14:15 BODY BALANCE Asahi	13:30-14:15 BODY BALANCE Asahi	13:15-13:45 アクアダンス 美山	13:30-14:15 ZUMBA 志水 初中			13:30-13:25 スパインレッシン スタッフ(ジムにて)	13:45-14:30 RITMOS 長沼 初中		13:30-14:10 スパインレッシン スタッフ(ジムにて)	14:00	
16:00	15:10-15:50 ヨガストレッチ Mai	15:00-15:25 チャレンジ500 瑠海 初中		14:30-15:10 ラテンエアロ 金子 初中		MSL 15:00~ 15:30~ 成田	14:15-15:00 ZUMBA 平井 初中		14:30-15:10 クリパルヨガ 平田		MSL 15:00~ 15:30~ 成田	14:30-15:00 初めてエアロ 瑠海			14:00-14:25 水中健康体操 彩乃	14:45-15:30 BODY ATTACK YOKO 中		14:30-14:10 スパインレッシン スタッフ(ジムにて)	15:00	
17:00	16:15-17:00 BODY COMBAT YOKO			15:30-16:10 ボディメイクヨガ 千明			15:20-16:00 バレエ 加藤 初中		15:30-16:10 ハワイアンフラ 青木			15:15-15:55 パレト 豊浦			14:30-15:00 セルフ コンディション 金井	15:50-17:00 セルフ コンディション 金井		15:00-15:30 MSL 15:00~ 15:30~ 成田	16:00	
18:00	17:15-18:00 SH'BAM 暗闇バーチャル			16:15-17:00 BODY COMBAT 暗闇バーチャル			16:15-17:00 トシューズ 加藤 定員15名		16:15-17:10 セルフ コンディション 金井		16:00-17:10 セルフ コンディション 金井	16:15-17:00 BODY COMBAT 暗闇バーチャル			15:50-17:00 セルフ コンディション 金井	17:00-17:45 マスターズ 成田 上		15:00-15:30 MSL 14:30~ 15:00~ 成田	17:00	
19:00	18:15-19:00 BODY ATTACK 暗闇バーチャル			17:20-17:50 UBOUND 瑠海			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		16:00-16:30 フィンフリータイム	18:00	
20:00				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		18:25-19:05 パレト 金子			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		17:00-17:45 マスターズ 成田 上	19:00	
21:00				19:15-20:00 RITMOS 荒金 初中			19:20-20:05 エアロマスター 高木 中上		19:25-19:55 UBOUND 瑠海 定員20名			19:25-20:10 BODY COMBAT Akiho 初中			19:25-20:10 BODY COMBAT Akiho 初中	20:20-21:05 BODY ATTACK 暗闇バーチャル			20:00	
22:00				20:20-21:00 パワーヨガ 菊田 中			20:20-21:00 HIPHOP HITOMI 初中		20:15-21:00 BODYPUMP SHOGO 定員20名										21:00	
22:00																			22:00	

10月から 毎週月曜日が 休館日

トランポリン
プログラム追加!

トランポリン
プログラム
ザムロッドに
初上陸!!

30→45分に
拡大!!

☆☆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
- 👤 初中 初級者向けのステップアップクラス、初中級クラス
- 👤 中 中級者向けの`沢山汗かき、クラス
- 👤 上 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** 一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】

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