

# PROGRAM TIME TABLE

R5年4月 ⇒ 9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 11:30-12:00 UBOUND 瑠海		MSL 10:00~ 彩乃 11:00~ 彩乃	10月から 毎週月曜日が 休館日	10:00-10:20 モーニングストレッチ 荒井			10:00-10:40 朝ヨガ 川越			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			10:45-11:25 Enjoyエアロ 工藤			9:30	
12:00	12:20-13:00 青春コンディショニング SAKI		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		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			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	13:15-14:00 エアロマスター 工藤				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			11:40-12:20 昼ヨガ 川越			12:15-13:00 BODY STEP Mari(マリ)			12:45-13:15 ショートアクア 菱田	12:45-13:30 F・R・P 岩田			12:00
14:00	14:15-14:55 シェイプフロー Mai				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	13:00-13:40 パレトン 豊浦			12:45-13:15 BODY COMBAT Asahi			13:15-13:45 アクアダンス 美山			13:00-13:25 スパインレッスン スタッフ(ジムにて)	13:30-14:10 ショートアクア 美山			13:00
15:00	15:10-15:50 ヨガストレッチ Mai				13:30-14:15 F・R・P 岩田		13:30-14:00 ショートアクア 瑠海	14:00-14:45 ZUMBA 平井			13:15-14:15 FRPスクール (有料サークル) 岩田			13:30-14:15 ZUMBA 志水			13:45-14:30 RITMOS 長沼	14:30-14:55 ボディメンテナンス 岩田			14:00
16:00	16:15-17:15 BODY COMBAT 60分 暗闇バーチャル				14:30-15:00 BODYPUMP SHOGO		15:15-15:45 コアトレーニング 成田	15:30-16:30 パレエ 75分 (有料パレエ教室) 加藤			13:50-14:55 アクアピクス YOKO IRは 3月末までと なります			14:30-15:10 ヨガ&ストレッチポール 平田			14:45-15:30 BODY ATTACK YOKO	15:50-17:00 セルフ コンディション 金井			15:00
17:00	17:30-18:15 SH'BAM 暗闇バーチャル				16:00-16:45 SH'BAM 暗闇バーチャル		17:15-17:45 UBOUND 瑠海	17:15-18:00 BODY ATTACK 暗闇バーチャル			15:00-15:30 フィンフリータイム			15:15-16:00 BODY ATTACK 暗闇バーチャル			16:10-16:55 BODY COMBAT 暗闇バーチャル	17:00-17:45 マスターズ 成田			16:00
18:00					17:15-17:45 UBOUND 瑠海		18:30-19:10 ヨガ&ストレッチポール 平田	18:15-18:55 ピラティス 菱田			16:00-17:10 セルフ コンディション 金井			16:10-16:55 BODY COMBAT 暗闇バーチャル			17:30-18:15 BODY COMBAT 暗闇バーチャル			17:00	
19:00					18:30-19:10 ヨガ&ストレッチポール 平田		19:30-20:15 RITMOS 荒金	19:10-19:55 Enjoyエアロ 高木			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			18:20-19:05 SH'BAM 暗闇バーチャル			18:00	
20:00					19:30-20:15 RITMOS 荒金		20:10-20:50 HIPHOP HITOMI	20:10-20:50 HIPHOP HITOMI			18:25-19:05 パレトン 金子			18:40-19:20 DISCO WORLD 若瀬			19:00-19:30 フィンフリータイム			19:00	
21:00					20:10-20:50 HIPHOP HITOMI						19:25-19:55 UBOUND 瑠海			19:45-20:45 BODY ATTACK 60分 暗闇バーチャル						20:00	
22:00											20:00-20:30 フィンフリータイム									21:00	
											20:15-21:00 BODYPUMP SHOGO									22:00	

## ☆☆ご案内☆☆

- ◇◆マークはレベル設定を表しています◆◇
- 📌 初めの方でも、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。初中級クラス
- 👧 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