

プログラムスケジュール

4月29日(月) 昭和の日

	 FITNESS STUDIO フィットネススタジオ	 NATURAL STUDIO ナチュラルスタジオ	プール	
10:00			 10:20~10:50 基礎水泳 岡野	10:00
11:00	 11:15~12:00 カラダすっきり体操 下田		 11:00~12:00 スイミングスクール ~はじめてクロール~ 岡野	11:00
12:00	 12:15~13:00 ZUMBA45 下田	 12:10~12:55 ボディメンテナンス 椿	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>おすすめプログラム</p> <p>「アクティブストレッチ20」 & 「グループファイト45」</p> <p>..... アクティブストレッチで身体を暖めるこ とで、グループファイトの45分間をフル に脂肪燃焼するコンビネーションプ ログラムです! 片方でもご参加いただけます!</p> </div>	12:00
13:00	13:30~14:15 リズムキックボクシングEX 高野			13:00
14:00		 14:00~14:20 全身ストレッチ20		14:00
	 14:30~15:15 マットサイエンス 高野	 14:30~15:00 全身シェイプ30		
15:00			15:00~15:45 アクアビクス 上野	15:00
	おすすめプログラム  15:40~16:00 アクティブストレッチ20 武藤			
16:00	おすすめプログラム 16:15~17:00 グループファイト45  武藤			16:00
17:00				17:00
18:00				18:00

4 / 29(月)の営業時間は10:00~19:00となり、トレーニング終了時間は18:30となります。

 マークがついているものは、定員制プログラムです。

 レッスン開始の1時間前よりフロントにてロッカーキーナンバーをご記入ください(先着順)。

プログラムスケジュール

5月3日(金) 憲法記念日

	 FITNESS STUDIO フィットネススタジオ	 NATURAL STUDIO ナチュラルスタジオ	プール		
10:00				10:00	
おすすめプログラム					
11:00	 11:00~11:45 マッスルコンディショニング ~アンチエイジング~ 酒巻			11:00	
12:00	12:00~12:45 ハイ&ロー 酒巻	 12:05~12:50 ボディフレックス 久我	 12:10~12:40 基礎水泳 吉田	12:00	
13:00	 13:15~13:45  ラディカルパワー30 藤木	おすすめプログラム マッスルコンディショニング ダンベルや自体重を使い、各部位に刺激を与え成長ホルモンを出す、アンチエイジングに効果的なクラスです! ポールDEシェイプ ストレッチポールを使用した、全身体幹シェイプアッププログラムです! ポールを前に後ろに右に左に! 楽しく動かしポールDEシェイプ♪	 12:50~13:50 スイミングスクール ~4泳法~ 吉田	13:00	
14:00	14:00~14:45 グループファイト45  藤木				14:00
15:00	 15:00~15:45 バレトン 加古				15:00
16:00	16:00~16:45 ローインパクト45 上野	 16:00~16:20 骨盤リセット おすすめプログラム  16:30~17:00 ポールDEシェイプ 武藤		16:00	
17:00				17:00	
18:00				18:00	

5/3(金)の営業時間は10:00~19:00となり、トレーニング終了時間は18:30となります。

 マークがついているものは、定員制プログラムです。

 レッスン開始の1時間前よりフロントにてロッカーキーナンバーをご記入ください(先着順)。

プログラムスケジュール

5月4日(土) みどりの日

	 FITNESS STUDIO フィットネススタジオ	 NATURAL STUDIO ナチュラルスタジオ	プール	
10:00				10:00
11:00	 11:15~12:00 ヒーリングヨーガ 下田		 定員 5名 おすすめプログラム ¥ 11:00~11:45 水中ビデオクリニック 1部 岡野	11:00
12:00	おすすめプログラム  12:15~13:00 サーキットワークアウト 酒巻			 12:10~12:30 骨盤リセット  12:40~13:10 全身シェイプ30
13:00				13:00
14:00	13:30~14:15 オリジナルエアロ 室	 13:30~13:50 全身ストレッチ20		14:00
15:00	14:30~15:15 ハイ&ロー 室		おすすめプログラム サーキットワークアウト 様々な動きを取り入れ、脂肪燃焼を効果的に行うクラスです! 動きはシンプルな為、どなたでも参加可能な内容となっています。 冬眠から目覚めよ! 目覚めよカラダ!! 水中ビデオクリニック 水中から自身のフォームを確認することで、より効率よくフォーム改善を行うプログラムです。 有料プログラムとなりますので、期間内でのフロント予約が必要となります。	15:00
16:00	 15:45~16:15 ボディメンテナンス30 YAYOI	 15:00~15:30  fight グループファイト30 藤木		16:00
17:00	16:30~17:15 ローインパクト45 YAYOI			17:00
18:00				18:00

5 / 4(土)の営業時間は10:00~19:00となり、トレーニング終了時間は18:30となります。

 マークがついているものは、定員制プログラムです。

 レッスン開始の1時間前よりフロントにてロッカーキーナンバーをご記入ください(先着順)。

プログラムスケジュール

5月6日(月) 振替休日

5月6日(月) 振替休日				
			プール	
10:00			 10:20~10:50 基礎水泳 岡野	10:00
11:00	 11:00~11:45 かんたんエアロ 椿		 11:00~12:00 スイミングスクール ~はじめてクロール~ 岡野	11:00
12:00	 12:00~12:45 キックボクササイズ 椿	 12:15~12:45 全身ストレッチ30 藤木		12:00
13:00	 13:00~13:45 ラディカルパワー 45 藤木	 13:00~13:45 バレトン 加古		13:00
14:00	14:00~14:45 グループファイト45 武藤			14:00
15:00	15:15~16:00 ローインパクト45 上野	 おすすめプログラム 15:10~15:55 コア&ストレッチ45 武藤	おすすめプログラム コア&ストレッチ45 体感・柔軟・筋力の三つを上手く連動させることにより、パフォーマンス向上、怪我の防止、シェイプアップ効果UPをしていくプログラムです。激しい運動ではありませんので、どなたでもご参加いただけます♪	15:00
16:00	  16:15~17:00 エンジョイステップ 上野			16:00
17:00				17:00
18:00				18:00

5/6月の営業時間は10:00~19:00となり、トレーニング終了時間は18:30となります。

 マークがついているものは、定員制プログラムです。

 レッスン開始の1時間前よりフロントにてロッカーキーナンバーをご記入ください(先着順)。