

★プログラムスケジュール★


2020年 4月

※土・日・祝日は10:00からの営業

	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日					
	スタジオ		ジム	スタジオ		ジム	スタジオ		ジム	スタジオ		ジム	スタジオ		ジム	スタジオ		ジム			
	フィットネス	ナチュラル		フィットネス	ナチュラル		フィットネス	ナチュラル		フィットネス	ナチュラル		フィットネス	ナチュラル		フィットネス	ナチュラル				
9:30																					
10:00				9:30 高橋(美) ピラティス入門	9:45 盛實 マインドフルフィットネス		9:30 川村 アクティブストレッチ			10:00 MAKO ベリーダンス											
11:00	10:30 岸田 はじめてエアロ	10:00 川村 ピラティス		10:35 高橋(美) ポンパ	10:45 盛實 太極拳		10:15 KOZUE ZUMBA GOLD	10:00 森岡(恵) ヨガ	10:15 グループウォーキング	10:00 高橋(美) 週替わり泳法											
12:00	11:15 岸田 はじめてステップ	11:55 岸田 ウェブリング40	11:00 小中 アクアピクス	11:45 中山 グループ センタジー45	11:45 高橋(美) 骨盤ウォーキング		11:15 蓮長 グループ センタジー30			11:00 森岡(泰) 自力整体	11:15 KOZUE ZUMBA GOLD										
13:00	12:00 森岡(誠) かんたんエアロ	13:00 村上 ヒップホップ入門		13:00 MAKI グループファイア45	13:00 村上 ヒップホップ		12:00 小倉 ヨガ			12:15 西原 コアパワーヨガ	12:15 KOZUE ZUMBA										
14:00	13:00 黒瀬 バレトン	14:00 高成 ワークアウト トレーニング		14:15 森岡(誠) ローインバウト	14:00 かみやん フラメンコ		13:15 小倉 ローインバウト	13:30 森岡(誠) ヒップホップ入門		13:30 西原 ファットバーナー	13:15 幸田 快気ヨーガ										
15:00	14:00 KANAKO ZUMBA	15:00 AKIYO ヨガ		15:15 YUUKI U-BOUND30	15:05 MOCO ZUMBA		14:15 小倉 ウェブリング	14:30 森岡(誠) 癒しのヨガ		14:45 滝口 フラダンス 第5週目は お休みになります。	15:30 SAORI ピラティス入門										
16:00	15:15 松尾 ファットバーナー	16:20 高橋(由) バレエ入門		16:00 栗田 ハイ&ロー	16:15 ヒーリングヨガ		15:15 松尾 ボディメイク	16:00 アロマストレッチ		16:00 松本 ハタヨーガ	16:30 高橋(由) バレエスクール										
17:00	16:30 松尾 社交ダンス スクール						16:15 松尾 ハイ&ロー														
18:00	<p>一定のスペースを確保するため、スタジオプログラムに定員を設けさせていただいております(フィットネススタジオ40名、ナチュラルスタジオ30名)。U-BOUNDは30名、ストレッチは20名の定員と致します。ご参加の場合は、プレートをお取りになり参加名簿へお名前のご記入をお願い致します。プレート、参加名簿はプログラム開始1時間前よりジムカウンターに出させていただきます。また、両スタジオは換気のためにプログラム中に問わず常時、窓を開放させていただきます。皆様のご理解、ご協力をお願い申し上げます。</p>																				
19:00	19:15 Yuuki U-BOUND45	19:30 全身ストレッチ&シェイプ		19:15 KANAKO ZUMBA	19:00 森岡(恵) ヨーガ		19:15 MAKI グループ センタジー45	18:30 高橋(由) バレエ		19:30 丸岡 グループファイア	19:15 MAKI ラディカルパワー45										
20:00	20:15 中山 グループ センタジー	20:15 古谷 はじめてエアロ	20:30 全身シェイプ	20:15 松尾 ボディメイク	20:15 MAI グループグルーヴ	20:30 ランプロ ショート	20:15 中山 グループファイア45	20:15 SAORI ピラティス入門	20:30 全身ストレッチ	20:30 MAKI U-BOUND30	20:15 富成 ワークアウト トレーニング	20:30 全身ストレッチ	20:15 岸田 ハイ&ロー	21:15 藤井 ZUMBA	21:30 ランプロ ショート						
21:00	21:15 藤井 ZUMBA	21:15 中山 パワーカーディオ45	21:30 ランプロ ショート	22:00 本田 グループファイア	21:15 松尾 ローインバウト	21:30 全身ストレッチ	21:20 中山 グループグルーヴ	21:15 水木 パワーヨガ	21:30 全身シェイプ												
22:00																					
	23:30 トレーニング時間終了			23:30 トレーニング時間終了			23:30 トレーニング時間終了			23:30 トレーニング時間終了			23:30 トレーニング時間終了			23:30 トレーニング時間終了			23:30 トレーニング時間終了		

スイムスクール参加者募集中!!

泳ぎの悩みありませんか?
初心者から上級者まで、どのレベルでも歓迎!
ひとりひとりに合わせてメニューを組みます。
いつまでも泳げる身体を作りましょう!
お申込みはフロントまで!
開催枠:水曜15:00~、金曜10:40~、13:40~の1時間 月4回実施
料金:各枠4,000円(税抜) 8名定員になり次第、受付を終了致します



19:30 トレーニング時間終了

20:30 トレーニング時間終了

定員制 マークは定員制のレッスンです。
※2階ジムカウンターにて受付ください。
インストラクターが代行になる際は館内ボードでの掲示、携帯サイトでのお知らせにてご案内させていただきます。

マークは、床暖を使用しておりますので、心地よいあたたかさの中でレッスンをおこないます。

マークは、初めての方も安心してご参加いただけるレッスンです。

マークは有料スクールです。
※お申込みの際は、フロントまでお問合せください。

※お電話での定員制プログラムのご予約はお受けいたしかねますので予めご了承ください。