

プログラムスケジュール 6月～


時間	月			火			水			金			土			日		
	ワークアウトスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	プール	ワークアウトスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	プール	ワークアウトスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	プール	ワークアウトスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	プール	ワークアウトスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	プール	ワークアウトスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	プール
9:00																		
9:15~9:45	LES MILLS BODYBALANCE				9:15~9:45 LES MILLS SHBAM					9:15~9:45 LES MILLS BODYCOMBAT								
9:45~10:30	ピラティス 川村																	
9:50~10:20	LES MILLS BODYCOMBAT																	
10:00																		
10:00~10:45				10:00~10:45 かんたんエアロ 川村	10:00~10:45 ピラティス 高橋(美)					10:00~10:45 大塚 眞貴				10:00~10:30 高橋(美)				10:15~11:00 LES MILLS BODYBALANCE
10:25~10:55	LES MILLS CORE									10:15~11:00 ZUMBA GOLD KANAKO								
11:00																		
10:45~11:30	ローインバウト 岸田																	
11:05~11:25	寝るだけスッキリ スタッフ				11:05~11:25 寝るだけスッキリ スタッフ									11:05~11:25 泳法スクール 高橋(美)				11:05~11:50 LES MILLS BODYCOMBAT
11:35~11:55	HIP MASTER スタッフ				11:35~11:55 HIP MASTER スタッフ 定員8名					11:15~11:45 BODY MASTER スタッフ				11:25~11:55 LES MILLS BODYCOMBAT				
12:00																		
11:45~12:15	ウェイトリフティング 岸田 定員:20名									11:30~12:15 高橋・美body 高橋(美)								
12:10~12:55	LES MILLS BODYPUMP									11:55~12:25 LES MILLS SHBAM								
12:30~13:15	かんたんダンスエアロ 森岡(真)									12:30~13:00 CORE								
13:00																		
13:10~13:30	フロア Pilates スタッフ 定員8名									12:15~13:00 アケアピクス 中山				12:15~12:45 アケアピクス 小中				12:15~13:00 LES MILLS SHBAM
13:30~14:15	ヨガ AKIYO									12:30~13:00 グルーブファイト 丸岡								12:45~13:15 CORE
14:00																		
13:40~14:10	FIGHT MASTER スタッフ									13:15~14:00 グルーブセンタジー MAKI								13:15~14:00 通わりプログラムの 追加参加
14:20~14:40	AB MASTER スタッフ									13:40~14:10 BODY MASTER スタッフ								13:20~14:05 LES MILLS BODYPUMP
14:30~15:15	ZUMBA KANAKO									14:00~14:10 BODY MASTER スタッフ								
15:00																		
14:45~15:15	LES MILLS BODYBALANCE									14:15~15:00 ローインバウト 小倉								14:15~15:00 グルーブファイト 丸岡
15:30~16:00	全巻ストレッチ スタッフ									14:45~15:15 LES MILLS SHBAM								
16:00																		
15:20~15:50	LES MILLS CORE									15:15~16:00 ヨガ 小倉								15:15~15:45 U-BOUND MAKI
16:00																		
15:55~16:25	LES MILLS BODYCOMBAT									15:20~15:50 LES MILLS BODYBALANCE								15:10~15:40 BODY MASTER スタッフ
16:15~17:15	バレエスクール 高橋(由)									15:55~16:25 LES MILLS CORE								15:50~16:20 ラディカルパワー 丸岡
17:00										16:30~17:00 LES MILLS BODYCOMBAT								16:30~16:50 AB MASTER スタッフ
17:05~17:35	LES MILLS BODYPUMP									16:00~16:45 ヨガ 森岡(真)								
18:00																		
17:40~18:10	LES MILLS BODYBALANCE									17:05~17:35 LES MILLS SHBAM								17:05~17:35 LES MILLS BODYPUMP
18:15~18:45	LES MILLS CORE									17:40~18:10 LES MILLS BODYPUMP								17:40~18:10 LES MILLS BODYBALANCE
19:00																		
18:40~19:10	LES MILLS CORE									18:15~18:45 LES MILLS SHBAM								18:15~18:45 LES MILLS CORE
19:00																		
19:05~19:25	U-BOUND YUKI									18:50~19:20 LES MILLS SHBAM								18:50~19:20 LES MILLS BODYCOMBAT
19:35~19:55	HIP MASTER スタッフ									19:00~19:45 ピラティス SAORI								
20:00																		
19:15~20:00	ヨガ 森岡(真)									19:15~20:00 ZUMBA KANAKO								
19:50~20:35	オンライン									19:30~20:15 グルーブファイト 本田								20:00~セルフ営業
20:00																		
20:10~20:40	LES MILLS SHBAM									20:10~20:40 LES MILLS SHBAM								ワークアウトスタジオ 40名
20:45~21:15	LES MILLS CORE									20:30~21:00 U-BOUND 本田								クロスワークアウトスタジオ 25名
21:00																		
21:00~21:45	グルーブファイト 榎谷									20:45~21:15 LES MILLS BODYBALANCE								21:00~セルフ営業
21:15~21:45	U-BOUND 本田									21:15~22:00 ヨガ 喜安								
22:00																		
21:45~22:15	ヨガ 喜安									21:15~22:00 ZUMBA 藤井								
22:00																		
22:00~22:30	LES MILLS BODYPUMP									21:55~22:25 LES MILLS BODYCOMBAT								
23:00																		
23:00~セルフ営業																		
23:00~セルフ営業																		
23:00 閉館																		
23:00~セルフ営業																		

INFORMATION

ご参加される皆様の一定のスペースを確保するために、全プログラム定員制となります。またプログラム参加の際はWEB予約システムもご利用いただけます。WEB予約をご利用にならない方はプログラム開始30分前からジムカウンターにて先着順での参加受付となります。

※その他参加方法等につきまして館内掲示やスタッフへお問い合わせください。

※WEB予約システムのご利用はQRコードよりお願いいたします。



予約用QRコード