

プログラムスケジュール 8月

	月			火			水			金			土			日		
9:00	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
10:00	9:45~10:30 ピラティス 川村	9:15~9:45 LES MILLS BODYBALANCE			9:15~9:45 LES MILLS SHYBAM		9:30~10:00 はじめてエアロ 生田	9:15~9:45 LES MILLS BODYPUMP		9:30~10:15 マインドフルネス実践 高橋	9:15~9:45 LES MILLS BODYCOMBAT							
11:00	10:45~11:30 ローインパクト 岸田	10:25~10:55 LES MILLS CORE		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)		10:15~11:00 ZUMBA GOLD KANAKO	10:15~11:00 リラクゼーション 生田		10:30~11:15 太陽拳 高橋	10:25~10:55 LES MILLS BODYPUMP		10:40~11:40 泳法スクール 高橋(美)	10:15~10:45 LES MILLS CORE		10:30~11:15 ピラティス 高橋(美)	10:15~11:20 LES MILLS BODYBALANCE	10:15~11:00 LES MILLS BODYBALANCE
12:00	11:45~12:15 ウェーブリング 定員:20名	11:05~11:25 寝るだけスッキリ スタッフ	11:00~11:45 アクアピクス 小中	11:00~11:45 フィギュア8 高橋(美)	11:05~11:25 寝るだけスッキリ スタッフ		11:30~12:15 音楽・ダンス 高橋(美)	11:15~11:45 BODY MASTER スタッフ		11:30~12:15 ZUMBA GOLD KOZUE	11:05~11:25 寝るだけスッキリ スタッフ		11:25~11:55 LES MILLS BODYCOMBAT	11:25~11:55 LES MILLS BODYCOMBAT		11:45~12:30 かんたんエアロ 西原	11:25~11:55 LES MILLS BODYCOMBAT	11:05~11:50 LES MILLS BODYCOMBAT
13:00	12:30~13:15 かんたんダンスエアロ 森岡(雄)	12:10~12:55 LES MILLS BODYPUMP		12:15~13:00 グループグループ 中山	12:10~12:55 ピラティス YUKI		12:30~13:00 グループフィット 丸岡	12:30~13:00 胎前産後ヨガ SAO		12:30~13:15 ZUMBA KOZUE	12:15~12:45 ピラティス MAKI		12:50~13:20 泳法スクール 高橋(美)	12:15~12:45 ピラティス MAKI		12:50~13:35 ローインパクト 西原	12:35~12:55 AB MASTER スタッフ	12:30~13:00 LES MILLS CORE
14:00	13:30~14:15 やさしいヨガ AKIYO	13:10~13:30 フロイン スタッフ 定員8名		13:15~13:45 グループセッション MAKI	13:10~13:30 AB MASTER スタッフ		13:40~14:10 グループセッション MAKI	13:10~13:30 HIP MASTER スタッフ		13:30~14:15 コア/パワーヨガ 西原	13:10~13:30 ウォーターパック スタッフ 定員8名		14:00~14:45 グループセッション 中山	13:30~14:10 FIGHT MASTER スタッフ		14:00~14:45 グループセッション 中山	13:30~14:30 泳法スクール 高橋(美)	13:15~14:00 グループセッション 丸岡
15:00	14:30~15:15 ZUMBA KANAKO	14:15~15:15 LES MILLS BODYBALANCE		14:00~14:45 ローインパクト 森岡(雄)	14:15~15:15 LES MILLS BODYPUMP		14:30~15:15 ハイ&ロー 西原	14:15~15:15 LES MILLS SHYBAM		14:30~15:15 ハイ&ロー 西原	14:15~15:15 LES MILLS BODYCOMBAT		15:00~15:30 グループフィット 本田	14:45~15:15 LES MILLS CORE		15:00~15:30 グループフィット 本田	14:45~15:15 LES MILLS CORE	14:50~15:20 LES MILLS BODYPUMP
16:00	15:30~16:00 全身ストレッチ スタッフ	15:15~16:00 LES MILLS CORE		15:00~15:45 寝るだけスッキリ 高橋(雄)	15:15~16:00 LES MILLS BODYBALANCE		15:30~16:15 キッズスイム 初級コース	15:15~16:00 ストレッチヨガ 小倉		15:30~16:15 リラクゼーション SAO	15:15~16:00 LES MILLS SHYBAM		15:45~16:15 全巻ストレッチ スタッフ	15:20~15:50 LES MILLS BODYCOMBAT		15:45~16:15 全巻ストレッチ スタッフ	15:20~15:50 LES MILLS BODYCOMBAT	15:15~15:45 U-BOUND MAKI
17:00	16:15~17:15 バレエスクール 高橋(由)	16:00~17:00 LES MILLS SHYBAM		16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース	16:00~17:00 LES MILLS BODYCOMBAT		16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース	16:00~17:00 LES MILLS CORE		16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース	16:00~17:00 LES MILLS BODYBALANCE		17:00~17:45 すっきりヨガ 高橋(雄)	16:30~17:30 BODY MASTER スタッフ		17:00~17:45 すっきりヨガ 高橋(雄)	16:30~17:30 BODY MASTER スタッフ	16:10~16:30 AB MASTER スタッフ
18:00		17:05~17:35 LES MILLS BODYPUMP			17:05~17:35 LES MILLS SHYBAM			17:05~17:35 LES MILLS BODYCOMBAT			17:05~17:35 LES MILLS CORE			17:30~17:50 AB MASTER スタッフ			17:30~17:50 AB MASTER スタッフ	17:20~17:40 HIP MASTER スタッフ
19:00		17:40~18:10 LES MILLS BODYBALANCE			17:40~18:10 LES MILLS BODYPUMP			17:40~18:10 LES MILLS SHYBAM			17:40~18:10 LES MILLS BODYCOMBAT			18:00~18:45 バレエスクール 高橋(由)			18:00~18:45 LES MILLS BODYCOMBAT	18:00~18:45 LES MILLS BODYCOMBAT
20:00		18:15~18:45 LES MILLS CORE			18:15~18:45 LES MILLS BODYBALANCE			18:15~18:45 LES MILLS BODYPUMP			18:15~18:45 LES MILLS SHYBAM			18:50~19:20 LES MILLS SHYBAM			18:50~19:20 LES MILLS SHYBAM	18:50~19:20 LES MILLS CORE
21:00		19:05~19:25 AB MASTER スタッフ		19:30~20:00 グループフィット 中山	19:00~19:45 すっきりヨガ 高橋(雄)		19:25~19:55 U-BOUND YUUKI	19:15~20:00 グループグループ KANAKO		19:15~20:00 グループグループ 森岡(雄)	19:05~19:25 ARM STAFF スタッフ			19:25~19:55 HIP MASTER スタッフ			19:25~19:55 HIP MASTER スタッフ	20:00~セルフ営業
22:00		19:35~19:55 HIP MASTER スタッフ		20:15~21:00 グループグループ 中山	19:55~20:45 LES MILLS CORE		20:15~21:00 グループグループ 中山	19:55~20:45 LES MILLS CORE		20:15~21:00 グループグループ 本田	19:55~20:45 LES MILLS CORE			20:00~20:30 LES MILLS BODYBALANCE			20:00~20:30 LES MILLS BODYBALANCE	20:00~セルフ営業
23:00		20:15~21:00 グループグループ 中山		20:45~21:05 AB MASTER スタッフ	21:05~21:40 LES MILLS BODYCOMBAT		21:15~22:00 グループグループ 中山	21:05~21:40 LES MILLS BODYCOMBAT		21:15~22:00 グループグループ 本田	21:05~21:40 LES MILLS BODYCOMBAT			21:00~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT			21:00~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT	21:00~セルフ営業
24:00		21:15~22:00 グループグループ 中山		21:15~21:45 U-BOUND 本田	21:45~22:15 LES MILLS BODYCOMBAT		21:15~22:00 グループグループ 中山	21:15~22:00 グループグループ 高橋(雄)		21:15~22:00 グループグループ 高橋(雄)	21:15~22:00 グループグループ 高橋(雄)			22:00~22:30 LES MILLS BODYPUMP			22:00~22:30 LES MILLS BODYPUMP	22:00~セルフ営業
25:00		21:45~22:15 LES MILLS BODYBALANCE		21:45~22:15 LES MILLS BODYBALANCE	21:45~22:15 LES MILLS BODYBALANCE		21:55~22:25 LES MILLS BODYCOMBAT	21:55~22:25 LES MILLS BODYCOMBAT		21:55~22:25 LES MILLS BODYCOMBAT	21:55~22:25 LES MILLS BODYCOMBAT			22:00~22:30 LES MILLS BODYPUMP			22:00~22:30 LES MILLS BODYPUMP	22:00~セルフ営業
26:00		22:00~22:30 LES MILLS BODYPUMP		23:00~セルフ営業	23:00~セルフ営業		23:00 閉館	23:00 閉館		23:00 閉館	23:00 閉館			23:00~セルフ営業			23:00~セルフ営業	23:00~セルフ営業

INFORMATION

左のマークのついている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。
 ※マークのついていないプログラムは開始10分前に記入入場となります。
 ※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

ワークアウトスタジオ 40名

クロスワークアウトスタジオ 25名

プール 30名