

# プログラムスケジュール 10月

	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 SH'BAM			9:15~9:45 LES MILLS BODYPUMP			9:15~9:45 LES MILLS BODYCOMBAT							
10:00	9:45~10:30 ピラティス 川村	9:50~10:20 LES MILLS BODYCOMBAT		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 リラックスヨガ 生田★	10:15~11:00 ZUMBA GOLD KANAKO		10:30~10:15 マインドフルネス 盛實	9:50~10:20 LES MILLS SH'BAM	10:00~10:30 基礎泳法 高橋(美)						
11:00	10:45~11:30 ローインパクト 岸田	11:05~11:25 寝るだけスッカリ 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 寝るだけスッカリ スタッフ	11:00~11:45 アクアピクス YUUKI				10:30~11:15 太極拳 盛實	10:25~10:55 LES MILLS BODYPUMP	10:40~11:40 泳法スクール 高橋(美) ¥						
12:00	11:45~12:15 ウェーブリング 岸田 定員:20名	11:35~11:55 HIP MASTER スタッフ			11:35~11:55 ウォーターバッグ スタッフ 定員8名					11:30~12:15 骨盤・美body 高橋(美)	11:15~11:45 BODY MASTER スタッフ							
13:00	12:30~13:15 かんたんダンスエアロ 森岡(誠)	12:10~12:55 LES MILLS BODYPUMP		12:15~13:00 グループグルーブ 中山	12:10~12:55 ピラティス YUUKI		12:30~13:00 グループファイト 丸岡			12:10~12:55 脂肪燃焼ヨガ SAORI ★★	12:10~12:55 ピラティス MAKI	12:15~12:45 アクアピクス 小中						
14:00	13:30~14:15 やさしいヨガ AKIYO★	13:40~14:10 FIGHT MASTER スタッフ		13:15~13:45 グループセクタジー MAKI	13:40~14:10 BODY MASTER スタッフ		13:15~14:00 グループセクタジー MAKI		13:20~13:50 基礎泳法 桑村	13:30~14:15 コアパワーヨガ 西原★★★	13:40~14:10 FIGHT MASTER スタッフ	13:30~14:30 泳法スクール 桑村						
15:00	14:30~15:15 ZUMBA KANAKO	14:20~14:40 AB MASTER スタッフ		14:00~14:45 ローインパクト 森岡(誠)	14:20~14:40 ウォーターバッグ スタッフ 定員8名		14:15~15:00 ローインパクト 小倉		14:00~15:00 泳法スクール 桑村 ¥	14:30~15:15 ハイ&ロー 西原	14:45~15:15 LES MILLS BODYCOMBAT							
16:00	15:30~16:00 全身ストレッチ スタッフ	15:20~15:50 LES MILLS CORE	15:30~16:15 キッズスイム 幼児コース	15:00~15:45 癒しのヨガ 森岡(誠)★	15:20~15:50 LES MILLS BODYBALANCE	15:30~16:15 キッズスイム 幼児コース	15:15~16:00 ストレッチヨガ 小倉★★	15:20~15:50 LES MILLS BODYPUMP	15:30~16:15 キッズスイム 幼児コース	15:30~16:15 リラックスヨガ SAORI★	15:55~16:25 LES MILLS BODYCOMBAT	15:30~16:15 キッズスイム 幼児コース						
17:00	16:15~17:15 バレエスクール 高橋(由) ¥	16:30~17:00 LES MILLS SH'BAM	16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース		16:30~17:00 LES MILLS BODYCOMBAT	16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース		16:30~17:00 LES MILLS CORE	16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース		16:30~17:00 LES MILLS BODYBALANCE	16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース						
18:00		17:05~17:35 LES MILLS BODYPUMP			17:05~17:35 LES MILLS SH'BAM			17:05~17:35 LES MILLS BODYCOMBAT			17:40~18:10 LES MILLS BODYCOMBAT							
19:00		17:40~18:10 LES MILLS BODYBALANCE			17:40~18:10 LES MILLS BODYPUMP			17:40~18:10 LES MILLS SH'BAM			18:15~18:45 LES MILLS BODYPUMP							
20:00		18:15~18:45 LES MILLS CORE			18:15~18:45 LES MILLS BODYBALANCE			18:15~18:45 LES MILLS BODYPUMP			19:00~19:45 ピラティス SAORI							
21:00		19:05~19:25 AB MASTER スタッフ			19:00~19:45 ずつきりヨガ 森岡(恵)★		19:15~20:00 ZUMBA KANAKO	19:00~19:45 ピラティス SAORI			19:05~19:25 ARM MASTER スタッフ							
22:00		19:25~19:55 U-BOUND YUUKI		19:30~20:00 グループファイト 中山				19:50~20:10 AB MASTER スタッフ		19:15~20:00 グループグルーブ 森岡(恵)	19:35~19:55 HIP MASTER スタッフ							
		20:15~21:00 ZUMBA YUUKI		20:15~21:00 グループセクタジー 中山	20:10~20:40 LES MILLS BODYPUMP	20:15~21:00 グループファイト 中山		20:30~21:00 LES MILLS CORE		20:15~21:00 グループファイト 丸岡	20:15~21:00 ずつきりヨガ 森岡(恵)★							
		21:15~22:00 グループファイト 神谷		20:45~21:05 ARM MASTER スタッフ	20:10~21:40 LES MILLS BODYCOMBAT	21:15~22:00 パワーヨガ 喜安★★★		21:15~22:00 ラディカルパワー 中山		21:15~22:00 ZUMBA 藤井	21:10~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT							
		23:00~セルフ営業		21:45~22:15 LES MILLS BODYBALANCE	23:00~セルフ営業					22:00~22:30 LES MILLS BODYPUMP								
		23:00~セルフ営業																
		23:00 閉館																
		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分前に記入なして入場可能です。  
 ※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

20:00~セルフ営業

**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**