

# プログラムスケジュール 11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									
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)				9:30~10:00 はじめてエアロ 生田	10:00~10:00 ZUMBA GOLD KANAKO			9:30~10:15 マインドフルネス気功 盛實	9:50~10:20 LES MILLS SH'BAM	10:00~10:30 基礎泳法 高橋(美)			10:15~11:00 LES MILLS BODYBALANCE	
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	11:00~11:45 アクアピクス YUUKI			10:15~11:00 リラックスヨーガ 生田★	11:15~11:45 BODY MASTER スタッフ			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) ¥			10:30~11:15 ピラティス 高橋(美)	11:05~11:50 LES MILLS BODYCOMBAT
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)				11:30~12:15 ZUMBA GOLD KOZUE	11:35~11:55 フローイン スタッフ 定員8名				11:25~11:55 LES MILLS BODYCOMBAT	11:55~12:25 LES MILLS SH'BAM
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				12:10~12:55 脂肪燃焼ヨーガ SAORI★★				12:30~13:15 ZUMBA KOZUE	12:10~12:55 ピラティス MAKI	12:15~12:45 アクアピクス 小中			11:45~12:30 かんたんエアロ 西原	12:05~12:25 HIP MASTER スタッフ
14:00	13:30~14:15 やさしいヨーガ AKIYO★	13:40~14:10 FIGHT MASTER スタッフ	13:30~14:00 クロール(初級) 向井	13:15~13:45 グループセンタジー MAKI	13:40~14:10 BODY MASTER スタッフ			13:15~14:00 グループセンタジー MAKI		13:20~13:50 基礎泳法 桑村			13:30~14:15 コアパワーヨーガ 西原★★★	13:40~14:10 FIGHT MASTER スタッフ	13:30~14:30 泳法スクール 桑村			12:50~13:35 ローインパクト 西原	12:35~12:55 AB MASTER スタッフ
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)			14:15~15:00 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	14:20~14:40 HIP MASTER スタッフ				14:00~14:45 グループセンタジー 中山	14:10~14:40 LES MILLS BODYPUMP
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		15:20~15:50 LES MILLS CORE	15:30~16:15 キッズスイム 幼児コース		15:15~16:00 ストレッチヨーガ 小倉★★		15:20~15:50 LES MILLS SH'BAM			15:30~16:15 リラックスヨーガ SAORI★	15:20~15:50 LES MILLS SH'BAM	15:30~16:15 キッズスイム 幼児コース			14:50~14:30 バタフライ・平泳ぎ (中級) 向井	14:35~14:25 LES MILLS BODYPUMP
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			16:30~16:15 リラックスヨーガ SAORI★	16:30~17:00 LES MILLS BODYCOMBAT	16:30~16:15 キッズスイム 幼児コース			14:50~14:30 バタフライ・平泳ぎ (中級) 向井	14:30~15:00 LES MILLS SH'BAM
18:00		17:05~17:35 LES MILLS BODYPUMP			17:05~17:35 LES MILLS SH'BAM					17:05~17:35 LES MILLS CORE				17:40~18:10 LES MILLS CORE	17:30~18:30 キッズスイム 小・中学生コース			15:00~15:30 グループファイト 神谷	15:20~15:50 LES MILLS CORE
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 SH'BAM				15:00~15:30 グループファイト 神谷	15:20~15:50 LES MILLS CORE
20:00		18:15~18:45 LES MILLS CORE			18:15~18:45 LES MILLS BODYBALANCE					18:15~18:45 LES MILLS BODYPUMP				19:05~19:25 ARM MASTER スタッフ				15:45~16:15 全身ストレッチ スタッフ	16:00~16:45 ZUMBA MINORI
21:00		19:05~19:25 AB MASTER スタッフ			19:00~19:45 ずつきりヨーガ 森岡(恵)★					19:00~19:45 ピラティス SAORI				19:25~19:55 HIP MASTER スタッフ				16:00~16:45 ZUMBA MINORI	16:00~16:45 すつきりヨーガ 森岡(恵)★
22:00		19:25~19:55 U-BOUND YUUKI			19:30~20:00 グループファイト 中山					19:15~20:00 ZUMBA KANAKO				19:35~19:55 HIP MASTER スタッフ				16:45~17:20 AB MASTER スタッフ	17:00~17:20 AB MASTER スタッフ
		20:15~21:00 ZUMBA YUUKI			20:10~20:40 LES MILLS BODYPUMP					19:50~20:10 AB MASTER スタッフ				20:00~20:30 LES MILLS BODYBALANCE				17:30~17:50 HIP MASTER スタッフ	17:30~17:50 HIP MASTER スタッフ
		21:15~22:00 グループファイト 神谷			20:45~21:05 ARM MASTER スタッフ					20:15~21:00 グループファイト 中山				21:10~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT				18:00~18:45 LES MILLS BODYCOMBAT	18:00~18:45 LES MILLS BODYCOMBAT
		23:00~セルフ営業			21:10~21:30 AB MASTER スタッフ					21:15~22:00 パワーヨーガ 喜安★★★				22:00~22:30 LES MILLS BODYPUMP				18:50~19:20 LES MILLS CORE	18:50~19:20 LES MILLS CORE
		23:00~セルフ営業			21:45~22:15 LES MILLS BODYBALANCE					21:15~22:00 パワーヨーガ 喜安★★★								20:00~セルフ営業	20:00~セルフ営業
		23:00 閉館								23:00 閉館								20:00~セルフ営業	20:00~セルフ営業
		23:00~セルフ営業								23:00 閉館								20:00~セルフ営業	20:00~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

**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**