

プログラムスケジュール 12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 ピラティス 高橋(美)	10:00~10:45 かんたんエアロ 川村				9:30~10:00 はじめてエアロ 生田				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)				
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 リラククスヨーガ 生田 ★	10:15~11:00 ZUMBA GOLD KANAKO			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)				11:30~12:15 ZUMBA GOLD KOZUE	11:35~11:55 フローイン スタッフ 定員8名					
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				12:30~13:15 ZUMBA KOZUE	12:30~13:15 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		13:40~14:10 BODY MASTER スタッフ				13:15~14:00 グループセンチジャー 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				
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 ストレッチヨーガ 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 リラククスヨーガ SAORI ★	15:20~15:50 LES MILLS SH'BAM	15:30~16:15 キッズスイム 幼児コース				
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			16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース	16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース			16:30~17:15 グループファイト 森岡(恵)	16:30~17:00 LES MILLS CORE	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					17:40~18:10 LES MILLS SH'BAM				17:40~18:10 LES MILLS CORE	17:30~18:30 キッズスイム 小・中学生コース				
19:00		17:40~18:10 LES MILLS BODYBALANCE			17:40~18:10 LES MILLS BODYPUMP					18:15~18:45 LES MILLS BODYPUMP				18:15~18:45 LES MILLS SH'BAM					
20:00		18:15~18:45 LES MILLS CORE			18:15~18:45 LES MILLS BODYBALANCE					19:00~19:45 ピラティス SAORI			19:15~20:00 グループグルーブ 森岡(恵)	19:05~19:25 ARM MASTER スタッフ					
21:00	19:25~19:55 U-BOUND YUUKI	19:35~19:55 HIP MASTER スタッフ		19:30~20:00 グループファイト 中山	19:00~19:45 ずっきりヨーガ 森岡(恵) ★				19:15~20:00 ZUMBA KANAKO				19:35~19:55 HIP MASTER スタッフ	19:25~19:55 LES MILLS BODYPUMP					
22:00		20:15~21:00 ZUMBA YUUKI		20:15~21:00 グループグルーブ 中山	20:10~20:40 LES MILLS BODYPUMP	20:15~21:00 グループファイト 中山			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 ずっきりヨーガ 森岡(恵) ★					
		21:15~22:00 グループファイト 神谷		21:10~21:30 AB MASTER スタッフ	21:10~21:40 LES MILLS BODYCOMBAT	21:10~21:30 キッズスイム 小学生コース			21:15~22:00 パワーヨーガ 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					
				21:45~22:15 LES MILLS BODYBALANCE										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~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

21:00~セルフ営業