

# プログラムスケジュール 1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 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		10:15~11:00 リラククスヨーガ 生田★		10:30~11:15 太極拳 盛實	9:30~10:15 マインドフルネス冥功 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			11:15~11:45 BODY MASTER スタッフ			11:05~11:25 寝るだけスッキリ スタッフ	10:40~11:40 泳法スクール 高橋(美) ¥			11:05~11:50 LES MILLS BODYCOMBAT		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				11:45~12:30 かんたんエアロ 西原	12:05~12:25 HIP MASTER スタッフ	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		12:30~13:00 グループファイト 丸岡		12:10~12:55 脂肪燃焼ヨーガ SAORI ★★			12:30~13:15 ZUMBA KOZUE	12:30~13:15 ピラティス MAKI	12:50~13:20 基礎泳法 桑村		12:15~13:00 選替わりプログラム① 別紙参照	12:30~13:00 CORE	12:30~13:00 CORE
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 グループセクタジー MAKI		13:40~14:10 BODY MASTER スタッフ		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		13:15~14:00 グループファイト 丸岡	13:05~13:50 LES MILLS BODYBALANCE	13:05~13:50 LES MILLS BODYBALANCE
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		14:20~14:40 寝るだけスッキリ スタッフ	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	14:45~15:15 LES MILLS BODYCOMBAT			14:10~14:40 LES MILLS BODYPUMP	14:35~14:25 LES MILLS BODYPUMP	14:30~15:00 LES MILLS SH'BAM
16:00	15:30~16:00 全身ストレッチ スタッフ	15:45~15:15 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	15:45~15:15 LES MILLS SH'BAM		15:30~16:15 リラククスヨーガ SAORI ★	15:20~15:50 LES MILLS SH'BAM	15:20~15:50 LES MILLS BODYCOMBAT			15:00~15:45 グループグルーブ 神谷	15:20~15:50 LES MILLS CORE	15:15~15:45 ラディカルパワー 丸岡
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	16:30~17:00 LES MILLS CORE	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 丸岡	16:30~17:00 LES MILLS BODYBALANCE	16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース		16:00~16:45 ZUMBA MINORI	16:00~16:45 LES MILLS BODYCOMBAT	16:00~16:45 すっきりヨーガ 森岡(恵)★
18:00		17:05~17:35 LES MILLS BODYPUMP			17:05~17:35 LES MILLS SH'BAM	17:30~18:30 キッズスイム 小・中学生コース		17:05~17:35 LES MILLS CORE	17:40~18:10 LES MILLS BODYCOMBAT			17:30~18:30 キッズスイム 小・中学生コース	17:40~18:10 LES MILLS CORE	17:30~18:30 キッズスイム 小・中学生コース		17:30~19:00 バレエスクール 高橋(由) ¥	17:30~18:45 LES MILLS BODYCOMBAT	17:30~18:45 LES MILLS BODYCOMBAT
19:00		17:40~18:10 LES MILLS BODYBALANCE			17:40~18:10 LES MILLS BODYPUMP			18:15~18:45 LES MILLS BODYPUMP				19:05~19:25 ARM MASTER スタッフ	18:15~18:45 LES MILLS SH'BAM				18:00~18:45 LES MILLS BODYCOMBAT	18:00~18:45 LES MILLS BODYCOMBAT
20:00	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		19:00~19:45 ピラティス SAORI		19:15~20:00 グループグルーブ 森岡(恵)	19:35~19:55 HIP MASTER スタッフ	19:25~19:55 LES MILLS BODYPUMP				18:50~19:20 LES MILLS SH'BAM	18:50~19:20 LES MILLS SH'BAM
21:00	20:15~21:00 ZUMBA YUUKI	20:15~21:00 グループセクタジー 中山		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	20:30~21:00 LES MILLS CORE	20:45~21:05 ARM MASTER スタッフ		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)★	20:00~20:30 LES MILLS BODYBALANCE		21:00~セルフ営業	21:00~セルフ営業	21:00~セルフ営業	21:00~セルフ営業
22:00	21:15~22:00 グループファイト 神谷	21:15~22:00 ハタヨーガ 喜安★		21:10~21:30 AB MASTER スタッフ	21:10~21:40 LES MILLS BODYCOMBAT		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					20:00~セルフ営業	20:00~セルフ営業
	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

**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**