

プログラムスケジュール 3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													
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 かんだんエアロ 川村		9:30~10:00 はじめてエアロ 生田	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★	10:15~11:00 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 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	11:00~11:45 アクアピクス 小中		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) ¥				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
13:00	12:30~13:15 かんだんダンスエアロ 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 MAKI	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	12:15~12:45 アクアピクス 小中			12:15~13:00 選替わりプログラム① 別紙参照	12:30~13:00 LES MILLS CORE
14:00	13:30~14:15 やさしいヨーガ MAIKO ★	13:40~14:10 BODY 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	13:10~13:30 HIP 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
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				14:15~14:45 U-BOUND MAKI	14:00~14:30 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	15:00~15:45 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 SH'BAM			15:30~16:15 リラククスヨーガ SAORI★	15:20~15:50 LES MILLS BODYCOMBAT				15:00~15:45 ZUMBA MINORI	15:00~15:45 ずっきりヨーガ 森岡(誠)★
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			16:30~17:15 ARM MASTER スタッフ	16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース				16:50~17:20 BODY MASTER スタッフ
18:00		17:05~17:35 LES MILLS BODYPUMP		17:30~18:30 キッズスイム 小・中学生コース	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			17:40~18:10 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				17:30~17:50 HIP MASTER スタッフ
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					18:00~18:45 LES MILLS BODYCOMBAT
20:00		18:15~18:45 LES MILLS CORE			18:15~18:45 LES MILLS BODYBALANCE				19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT				19:05~19:25 ARM MASTER スタッフ	19:30~19:55 HIP MASTER スタッフ				18:50~19:20 LES MILLS SH'BAM
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(誠)★		19:15~20:00 ZUMBA KANAKO	19:50~20:10 AB MASTER スタッフ				19:15~20:00 グループグルーブ 森岡(誠)	19:25~19:55 HIP MASTER スタッフ					20:00~20:30 LES MILLS BODYBALANCE
22:00	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				20:15~21:00 グループファイト 丸岡	20:15~21:00 ずっきりヨーガ 森岡(誠)★					21:00~21:20 AB MASTER スタッフ
	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					21:30~17:50 HIP MASTER スタッフ
					21:45~22:15 LES MILLS BODYBALANCE								22:00~22:30 LES MILLS BODYPUMP					22:00~22:30 LES MILLS CORE
	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。

※★マークについて ヨガの強度の表記です。

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