

プログラムスケジュール 4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 かんだんエアロ 川村		10:15~11:00 リラクゼーション 生田		10:15~11:00 ZUMBA GOLD KANAKO		10:30~11:15 太極拳 盛實		9:30~10:15 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)			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			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 ローインパクト 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			12:05~12:25 HIP MASTER スタッフ
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 グループセンチター MAKI		13:40~14:10 BODY MASTER スタッフ				13:30~14:15 コアパワーヨガ 西原 ★★	13:50~14:10 AB MASTER スタッフ	13:30~14:30 泳法スクール 森岡			12:50~13:35 ローインパクト 西原
15:00	14:30~15:15 ZUMBA KANAKO	14:20~14:40 AB MASTER スタッフ	14:15~15:15 泳法スクール(背泳ぎ) 向井		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 森岡			14:30~15:15 ハイ&ロー 西原	14:45~15:15 LES MILLS BODYCOMBAT				13:05~13:50 LES MILLS BODYBALANCE
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	15:20~15:50 LES MILLS SH'BAM				15:30~16:15 リラクゼーションヨガ SAORI ★	15:20~15:50 LES MILLS SH'BAM	15:30~16:15 キッズスイム 幼児コース	14:45~15:45 泳法スクール(クロール) 向井	15:00~15:45 ずっきりヨーガ 森岡(誠) ★	15:15~16:00 ZUMBA MINORI
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 BODYBALANCE	16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース			16:30~16:15 リラクゼーションヨガ SAORI ★	16:30~17:00 LES MILLS BODYCOMBAT	16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース	14:00~14:45 グループセンチター 中山	14:10~14:40 LES MILLS BODYPUMP	14:00~14:30 パタフライ・平泳ぎ(中級) 向井
18:00		16:55~17:25 LES MILLS BODYCOMBAT			16:55~17:25 LES MILLS CORE			16:55~17:25 LES MILLS BODYBALANCE	16:55~17:25 LES MILLS BODYPUMP				16:30~16:15 ハイ&ロー 西原	16:30~17:00 LES MILLS CORE	16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース			13:15~14:00 グループファイト 丸岡
19:00		17:05~17:35 LES MILLS BODYPUMP			17:05~17:35 LES MILLS SH'BAM			17:05~17:35 LES MILLS BODYCOMBAT	17:05~17:35 LES MILLS CORE				16:30~16:15 コアパワーヨガ 西原 ★★	16:30~17:00 LES MILLS BODYBALANCE	16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース			12:50~13:35 ローインパクト 西原
20:00	19:25~19:55 U-BOUND YUUKI	19:05~19:25 AB MASTER スタッフ		19:00~19:45 ずっきりヨーガ 森岡(誠) ★	19:05~19:25 LES MILLS SH'BAM		19:15~20:00 ZUMBA KANAKO	19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT	19:00~19:45 LES MILLS SH'BAM				19:30~19:55 HIP MASTER スタッフ	19:05~19:25 ARM MASTER スタッフ				12:30~13:00 AB MASTER スタッフ
21:00	20:15~21:00 ZUMBA 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	19:40~19:10 LES MILLS CORE	17:30~18:30 キッズスイム 小・中学生コース		19:40~19:10 LES MILLS SH'BAM	19:40~19:10 LES MILLS BODYCOMBAT				19:50~20:10 AB MASTER スタッフ	17:20~17:50 LES MILLS CORE				16:00~16:45 グループブルーブ 森岡(誠)
22:00	21:15~22:00 パワーヨーガ 喜安 ★	21:10~21:40 LES MILLS SH'BAM		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 ★★	21:10~21:40 LES MILLS SH'BAM	21:10~21:40 LES MILLS BODYCOMBAT				20:15~21:00 グループファイト 中山	21:10~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT				16:15~16:45 LES MILLS BODYCOMBAT
		21:45~22:15 LES MILLS BODYCOMBAT			21:45~22:15 LES MILLS BODYBALANCE			21:45~22:15 LES MILLS SH'BAM	21:45~22:15 LES MILLS BODYCOMBAT				20:15~21:00 グループファイト 中山	21:45~22:30 LES MILLS BODYPUMP				17:00~17:20 AB MASTER スタッフ
													20:15~21:00 グループファイト 丸岡					18:00~18:45 LES MILLS BODYCOMBAT
													21:15~22:00 ZUMBA 藤井					18:50~19:20 LES MILLS CORE
																		20:00~セルフ営業
																		21:00~セルフ営業
																		22:00~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 