

プログラムスケジュール 5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 SHBAM			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 かんだんエアロ 川村		10:15~11:00 リラクゼーション ユキ	10:15~11:00 ZUMBA GOLD KANAKO		10:30~11:15 太極拳 盛實	10:25~10:55 LES MILLS BODYPUMP	10:00~10:30 基礎泳法 高橋(美)			10:15~10:45 CORE	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)	11:00~11:20 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)			10:50~11:20 BODY BALANCE	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			11:30~11:50 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 アクアピクス 小中		11:35~11:55 AB MASTER スタッフ			11:45~12:30 かんだんエアロ 西原	11:25~11:55 BODY COMBAT	11:55~12:25 LES MILLS SHBAM			
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 ZUMBA YUUKI	12:00~12:45 ピラティス MAKI		12:30~13:00 グループフィット 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		12:50~13:35 ローインパクト 西原	12:35~12:55 AB MASTER スタッフ	12:30~13:00 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		13:00~13:45 ウェーブリングヨガ 森岡(誠) ¥		13:15~14:00 グループフィット MAKI	13:40~14:10 BODY MASTER スタッフ	13:20~13:50 基礎泳法 森村	13:30~14:15 コアパワーヨガ 西原 ★★	13:50~14:10 フローイン スタッフ 定員8名	13:30~14:30 泳法スクール 森村		14:00~14:45 パワーヨーガ 森岡(恵) ★★	13:15~14:00 SHBAM	13:05~13:50 LES MILLS BODYBALANCE	13:15~14:00 グループフィット 丸岡		
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 ¥	14:00~14:45 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 森村	14:30~15:15 ハイ&ロー 西原	14:45~15:15 LES MILLS BODYCOMBAT			14:10~14:40 LES MILLS BODYPUMP	14:00~14:30 パタフライ・平泳ぎ(中級) 向井 ¥	14:15~14:45 U-BOUND MAKI	14:45~15:30 LES MILLS SHBAM		
16:00	15:30~16:00 全身ストレッチ スタッフ	15:20~15:50 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 BODYPUMP		15:15~16:00 ストレッチヨガ 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 リラクゼーション ユキ	15:20~15:50 LES MILLS SHBAM	15:30~16:15 キッズスイム 幼児コース		15:00~15:30 BODY MASTER スタッフ	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(恵) ★	15:35~16:05 LES MILLS BODYBALANCE		
17:00	16:15~17:15 バレエスクール 高橋(由) ¥	16:30~17:00 LES MILLS SHBAM	16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース		16:30~17:00 LES MILLS BODYCOMBAT			16:30~17:00 CORE	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		16:00~16:45 グループフィット 森岡(恵)	16:30~17:00 LES MILLS BODYCOMBAT	16:15~16:45 LES MILLS BODYCOMBAT			
18:00		17:05~17:35 LES MILLS BODYPUMP			17:05~17:35 LES MILLS SHBAM			17:05~17:35 LES MILLS BODYCOMBAT			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) ¥	17:20~17:50 CORE	18:00~18:45 LES MILLS BODYCOMBAT	18:00~18:45 LES MILLS BODYCOMBAT		
19:00		17:40~18:10 LES MILLS BODYBALANCE			17:40~18:10 LES MILLS BODYPUMP			17:40~18:10 LES MILLS SHBAM			18:15~18:45 LES MILLS SHBAM				18:50~19:20 LES MILLS SHBAM	18:50~19:20 CORE			
20:00	19:30~20:00 U-BOUND 濱本	19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP		19:00~19:45 ずっきりヨーガ 森岡(恵) ★	19:00~19:45 LES MILLS SHBAM		19:15~20:00 ZUMBA KANAKO	19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT		19:15~20:00 グループフィット 森岡(恵)	19:05~19:25 ARM MASTER スタッフ	19:35~19:55 HIP MASTER スタッフ			19:25~19:55 LES MILLS BODYPUMP	20:00~セルフ営業			
21:00	20:15~21:00 グループフィット MAKI	20:05~20:25 AB MASTER スタッフ		20:15~21:00 ZUMBA MINORI	20:10~20:40 LES MILLS BODYPUMP		20:15~21:00 グループフィット MAKI	20:30~21:00 CORE		20:15~21:00 グループフィット 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				
22:00	21:15~22:00 ハタヨーガ 喜安 ★	21:10~21:40 LES MILLS SHBAM			21:15~21:45 ラディカルパワー30 丸岡		21:15~22:00 パワーヨーガ 喜安 ★★	21:10~21:40 LES MILLS BODYPUMP		21:15~22:00 ZUMBA 藤井	21:10~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT				21:50~22:30 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