

プログラムスケジュール 6月

時間	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			LES MILLS SH'BAM													
9:45~10:30	ピラティス 川村	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		10:15~11:00 リラックスヨガ 生田	10:15~11:00 ZUMBA GOLD KANAKO		9:30~10:15 マインドフルネス気功 盛賞	9:50~10:20 LES MILLS SH'BAM		10:00~10:30 基礎泳法 高橋(美)					
10:00																		
10:25~10:55		LES MILLS CORE																
10:45~11:30	ローインパクト 岸田			11:00~11:45 寝るだけスッキリ スタッフ	11:00~11:45 アクアピクス YUUKI		11:30~12:15 骨盤・美body 高橋(美)	11:15~11:45 BODY MASTER スタッフ		10:30~11:15 太極拳 盛賞	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)					
11:00																		
11:35~11:55	ウェーブリング 岸田 定員:20名			12:00~12:20 AB MASTER スタッフ	12:30~11:50 ウォーターバッグ スタッフ 定員8名													
12:00																		
12:10~12:55		LES MILLS BODYPUMP		12:15~13:00 YUUKI			12:30~13:00 骨盤・美body (ダイエット) 高橋(美)	12:10~12:55										
12:30~13:15	かんたんダンスエアロ 森岡(誠)			12:45~13:45 ウェーブリングヨガ 森岡(誠)														
13:00																		
13:10~13:30	フローイン スタッフ 定員8名			13:15~13:45 ボディコンバット MIKU														
13:30~14:15	やさしいヨガ MAIKO	13:40~14:10 BODY MASTER スタッフ	13:30~14:00 クロール(初級) 向井															
14:00																		
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 寝るだけスッキリ スタッフ 定員8名													
14:30~15:15	ZUMBA KANAKO		14:15~15:15 レフコ水泳塾 (背泳ぎ) 向井															
15:00																		
15:20~15:50		LES MILLS CORE		15:00~15:45 産後のヨガ 森岡(誠)	15:20~15:50													
15:30~16:00	全身ストレッチ スタッフ		15:30~16:15 キッズスイム 幼児コース															
16:00																		
16:15~17:15	バレエスクール 高橋(由)																	
17:00																		
17:05~17:35		LES MILLS SH'BAM		16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース	17:05~17:35													
18:00																		
17:40~18:10		LES MILLS BODYPUMP			17:30~18:30 キッズスイム 小・中学生コース													
18:00																		
18:15~18:45		LES MILLS CORE																
19:00																		
19:00~19:45		LES MILLS BODYPUMP		19:15~19:45 AB MASTER スタッフ	19:00~19:45 LES MILLS SH'BAM													
19:30~20:00	U-BOUND 濱本																	
20:00																		
20:05~20:25	AB MASTER スタッフ																	
20:15~21:00	ボディコンバット 生田			20:15~21:00 すっきりヨガ 森岡(恵)	20:10~20:40 LES MILLS BODYPUMP													
21:00																		
21:10~21:40		LES MILLS SH'BAM																
21:15~21:45	BODY MASTER スタッフ			21:15~22:00 ボディジャム 生田	21:00~21:45 LES MILLS BODYCOMBAT													
22:00																		
22:45~22:15		LES MILLS BODYCOMBAT																
23:00																		
23:00																		
23:00																		
23:00																		

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分前に記入して入室可能です。

※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

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

20:00~セルフ営業

第2週土曜日
 有料プログラム
 15:00~16:00
 ZUMBA60 石原IR
 毎月1日
 フロントにて受付
 ※6月度はお休み

14:00~14:45
 パワーヨガ 森岡(恵) ★★★

12:50~13:35
 ローインパクト 西原

11:45~12:30
 かんたんエアロ 西原

10:30~11:15
 ピラティス 高橋(美)

10:15~10:45
 CORE

10:00~10:30
 基礎泳法 高橋(美)

9:00