


プログラムスケジュール 11月

	月			火			水			金			土			日			
9:00	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	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
		9:15~9:45 LES MILLS BODYCOMBAT		9:15~9:45 SHBAM			9:30~10:00 はじめてエアロ 生田	9:15~9:45 BODYPUMP		9:15~9:45 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		10:15~11:00 リラックスヨーガ 生田	10:15~11:00 ZUMBA GOLD KANAKO		10:25~10:55 SHBAM		10:30~11:15 太極拳 植村	10:00~10:30 拳撃流法 高橋(美)						
		10:25~10:55 CORE								10:35~11:25 体感ヨガ スタッフ			10:40~11:40 泳法スクール 高橋(昭)						
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 フィッシュ白 高橋(美)	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		11:05~11:25 寝るだけスッキリ スタッフ									
	11:45~12:15 ウェーブアップ 岸田 定員:20名	11:35~11:55 HP MASTER スタッフ		12:00~12:30 CORE						11:35~11:55 プロ・イン スタッフ 定員5名									
12:00	12:30~13:15 かんたんエアロ 高橋(昭)	12:10~12:55 BODYPUMP		12:15~13:00 ZUMBA YUUKI			12:30~13:00 骨盤・美body (ダイエット) 高橋(美)	12:10~12:55 BODYCOMBAT		12:15~13:15 実BODYフロ ピラティス 高橋(美)			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		
		13:10~13:30 スタッフ 定員8名		13:15~13:45 ボディコンバット MKU			13:30~14:00 やさしいヨーガ MAIKO	13:10~13:30 HP MASTER スタッフ		13:20~13:50 基礎流法 栗村			13:30~14:15 コアパワーヨーガ 西原						
13:00	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 コントロール 初級	14:00~14:45 ローインパクト 高橋(昭)	14:20~14:40 寝るだけスッキリ スタッフ 定員5名		14:15~15:00 ローインパクト 小中	14:20~14:40 寝るだけスッキリ スタッフ		14:30~14:15 コアパワーヨーガ 西原			14:10~14:40 HP MASTER スタッフ				14:00~14:45 パワヨーガ 高橋(昭)		
	14:30~15:15 ZUMBA KANAKO	14:45~15:15 LES MILLS BODYCOMBAT	14:15~15:15 レフコ水泳 ヒ(ダブル) 高橋	15:00~15:45 寝るだけスッキリ 高橋(昭)	15:20~15:50 CORE		15:15~16:00 ストレッチヨーガ 小中	14:45~15:15 BODYPUMP		14:45~15:15 BODYCOMBAT			14:45~15:15 HP MASTER スタッフ				14:45~15:45 レフコ水泳 (術)高橋		
14:00	14:30~15:15 ZUMBA KANAKO	15:20~15:50 CORE	15:30~16:15 キッズスイム 初級コース	15:55~16:25 CORE	16:30~17:00 BODYCOMBAT		16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース	15:20~15:50 BODYPUMP		15:20~15:50 SHBAM			15:00~15:30 BODY MASTER スタッフ				15:00~15:45 フルグループ 高橋(昭)		
	16:15~17:15 バレエスクール 高橋(由)	16:55~17:25 BODYCOMBAT		17:05~17:35 SHBAM	17:40~18:10 BODYPUMP		17:30~18:30 キッズスイム 小・中学生コース	15:55~16:25 BODYCOMBAT		16:30~17:00 CORE			16:15~16:45 キッズスイム 初級コース				16:15~16:45 キッズスイム 初級コース		
15:00	16:30~17:15 ZUMBA KANAKO	17:40~18:10 CORE	17:30~18:30 キッズスイム 小・中学生コース	18:15~18:45 CORE	18:40~19:10 BODYCOMBAT		18:30~19:30 キッズスイム 小学生コース	16:55~17:25 BODYCOMBAT		17:40~18:10 BODYCOMBAT			16:45~17:15 キッズスイム 初級コース				16:45~17:15 キッズスイム 初級コース		
	17:30~18:15 ピラティス 川村	18:15~18:45 CORE		19:00~19:45 SHBAM	19:05~19:35 SHBAM		19:00~19:45 ZUMBA KANAKO	17:05~17:35 BODYCOMBAT		17:40~18:10 SHBAM			17:30~18:30 キッズスイム 小学生コース				17:30~18:30 キッズスイム 小学生コース		
16:00	18:15~18:45 CORE	19:00~19:45 BODYPUMP	18:30~19:30 キッズスイム 小・中学生コース	19:05~19:35 SHBAM	19:10~19:40 CORE		19:15~20:00 かんたんエアロ 川村	17:40~18:10 BODYCOMBAT		18:15~18:45 SHBAM			18:00~18:45 キッズスイム 初級コース				18:00~18:45 キッズスイム 初級コース		
	19:30~20:00 U-BOUNDED 高橋	20:05~20:25 AB MASTER スタッフ		20:10~20:40 BODYPUMP	20:15~20:45 CORE		20:15~21:00 ボディアタック 高橋	19:05~19:35 BODYCOMBAT		19:15~20:00 ZUMBA KANAKO			18:50~19:20 SHBAM				18:50~19:20 SHBAM		
17:00	19:30~20:00 U-BOUNDED 高橋	20:30~21:00 ボディコンバット 生田		21:00~21:45 BODYCOMBAT	21:05~21:35 SHBAM		21:15~22:00 パワーヨーガ 高安	19:15~20:00 ZUMBA KANAKO		19:50~20:20 SHBAM			19:25~19:55 HP MASTER スタッフ				20:00~20:30 BODYPUMP		
	21:20~21:50 BODY MASTER スタッフ	21:45~22:15 BODYCOMBAT	21:15~22:00 パワーヨーガ 高安	21:10~21:40 BODYCOMBAT	21:15~21:45 CORE		21:15~22:00 パワーヨーガ 高安	19:50~20:20 SHBAM		20:15~21:00 RIGHT MASTER スタッフ			20:00~20:30 HP MASTER スタッフ				20:00~20:30 HP MASTER スタッフ		
18:00	21:20~21:50 BODY MASTER スタッフ	21:45~22:15 BODYCOMBAT	21:15~22:00 パワーヨーガ 高安	21:10~21:40 BODYCOMBAT	21:15~21:45 CORE		21:15~22:00 パワーヨーガ 高安	20:15~21:00 RIGHT MASTER スタッフ		20:30~21:00 CORE			20:30~21:00 ボディコンバット 生田				20:30~21:00 ボディコンバット 生田		
19:00	21:20~21:50 BODY MASTER スタッフ	21:45~22:15 BODYCOMBAT	21:15~22:00 パワーヨーガ 高安	21:10~21:40 BODYCOMBAT	21:15~21:45 CORE		21:15~22:00 パワーヨーガ 高安	20:30~21:00 CORE		21:10~21:40 CORE			21:00~21:45 ボディコンバット 生田				21:00~21:45 ボディコンバット 生田		
20:00	21:20~21:50 BODY MASTER スタッフ	21:45~22:15 BODYCOMBAT	21:15~22:00 パワーヨーガ 高安	21:10~21:40 BODYCOMBAT	21:15~21:45 CORE		21:15~22:00 パワーヨーガ 高安	20:30~21:00 CORE		21:10~21:40 CORE			21:00~21:45 ボディコンバット 生田				21:00~21:45 ボディコンバット 生田		
21:00	21:20~21:50 BODY MASTER スタッフ	21:45~22:15 BODYCOMBAT	21:15~22:00 パワーヨーガ 高安	21:10~21:40 BODYCOMBAT	21:15~21:45 CORE		21:15~22:00 パワーヨーガ 高安	20:30~21:00 CORE		21:10~21:40 CORE			21:00~21:45 ボディコンバット 生田				21:00~21:45 ボディコンバット 生田		
22:00	21:20~21:50 BODY MASTER スタッフ	21:45~22:15 BODYCOMBAT	21:15~22:00 パワーヨーガ 高安	21:10~21:40 BODYCOMBAT	21:15~21:45 CORE		21:15~22:00 パワーヨーガ 高安	20:30~21:00 CORE		21:10~21:40 CORE			21:00~21:45 ボディコンバット 生田				21:00~21:45 ボディコンバット 生田		
	23:00~セルフ営業	23:00~セルフ営業	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館		23:00 閉館	23:00 閉館		23:00~セルフ営業			23:00~セルフ営業				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コードよりお申し込みいただけます。
※★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