

# プログラムスケジュール 2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																		
10:00	9:45~10:30 ピラティス 川村	9:15~9:45 LES MILLS BODYBALANCE		10:00~10:45 ピラティス 高橋(美)	9:15~9:45 LES MILLS SH'BAM		9:30~10:00 はじめてエアロ 生田	9:15~9:45 LES MILLS BODYPUMP		9:30~10:15 マインドフルネス 盛賢	9:50~10:20 LES MILLS SH'BAM	10:00~10:30 基礎泳法 高橋(美)						
		10:25~10:55 CORE					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 盛賢	10:25~10:55 LES MILLS BODYPUMP							
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	11:00~11:30 アクアZUMBA YUMI	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					11:05~11:25 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)						
	11:45~12:15 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 川村	11:30~12:15 ZUMBA GOLD KOZUE	11:35~11:55 フローイン スタッフ 定員8名							
12:00		12:10~12:40 LES MILLS BODYPUMP		12:15~13:00 ZUMBA YUUKI														
	12:30~13:15 かんたんダンスエアロ 森岡(誠)	12:50~13:05 CORE			12:45~13:45 ウェーブリングヨガ 森岡(誠)		12:30~13:00 骨盤・美body (ダイエット) 高橋(美)		12:30~13:15 ZUMBA KOZUE	12:15~13:15 美BODYフロー ピラティス 高橋(美)		12:50~13:20 基礎泳法 桑村						
13:00		13:20~13:50 BODY MASTER スタッフ		13:15~13:45 ポティコンパット MIKU														
	13:30~14:15 やさしいヨガ MAIKO★	14:00~14:30 LES MILLS SH'BAM					13:10~13:30 HIP MASTER スタッフ		13:30~14:15 コアパワーヨガ 西原★★★									
14:00				14:00~14:45 ローインパクト 森岡(誠)														
	14:30~15:15 ZUMBA KANAKO	14:45~15:15 LES MILLS BODYBALANCE		14:15~15:15 レフコ水泳塾 (パタフライ) 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		14:30~15:15 ハイ&ロー 西原	14:40~15:10 LES MILLS BODYCOMBAT								
15:00		15:20~15:50 CORE		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 SH'BAM								
	15:30~16:00 全身ストレッチ スタッフ	15:55~16:25 LES MILLS BODYCOMBAT			15:55~16:25 CORE				15:30~16:15 やさしいヨガ MAIKO★	15:55~16:25 LES MILLS BODYPUMP								
16:00				16:30~17:15 キッズスイム 幼児コース														
	16:15~17:15 バレエスクール 高橋(由)	16:45~17:30 ZUMBA KIDS YUMI			16:30~17:00 LES MILLS BODYCOMBAT		16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース		16:30~17:15 キッズスイム 幼児コース	16:30~17:00 LES MILLS BODYBALANCE								
17:00				17:05~17:35 LES MILLS SH'BAM														
		17:45~18:15 LES MILLS BODYBALANCE			17:40~18:10 LES MILLS BODYPUMP		17:30~18:30 キッズスイム 小・中学生コース		17:30~18:15 キッズスイム 小学生コース	17:40~18:10 LES MILLS BODYCOMBAT								
18:00				18:20~18:50 CORE														
					18:15~18:45 LES MILLS BODYBALANCE					18:15~18:45 LES MILLS SH'BAM								
19:00																		
	19:30~20:00 U-BOUND 清本	19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP		19:15~20:00 かんたんエアロ 川村	19:00~19:45 LES MILLS SH'BAM		19:15~20:00 ZUMBA KANAKO		19:15~20:00 グループブルーヴ 森岡(恵)	19:15~19:45 BODY MASTER スタッフ								
20:00		20:00~20:15 CORE			20:10~20:40 LES MILLS BODYPUMP					19:50~20:20 LES MILLS SH'BAM								
	20:25~21:10 ポティコンパット 生田	20:30~21:00 LES MILLS BODYBALANCE		20:15~21:00 すっきりヨガ 森岡(恵)★			20:15~21:00 ポティアタック 清本		20:15~20:45 FIGHT MASTER スタッフ	20:15~21:00 すっきりヨガ 森岡(恵)★								
21:00																		
	21:20~22:05 ZUMBA YUMI	21:45~22:15 LES MILLS BODYCOMBAT		21:15~22:00 ポティジャム 生田	21:00~21:45 LES MILLS BODYCOMBAT		21:15~22:00 パワーヨガ 喜安★★★		21:10~21:40 LES MILLS BODYPUMP	21:10~21:40 LES MILLS BODYCOMBAT								
22:00																		
	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

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

20:00~セルフ営業

21:00~セルフ営業