


プログラムスケジュール 4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	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 BODYBALANCE			9:15~9:45 LES MILLS SH'BAM			9:15~9:45 LES MILLS BODYPUMP			9:15~9:45 LES MILLS BODYCOMBAT			9:15~9:45 LES MILLS BODYCOMBAT			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 かんたんエアロ 川村		9:30~10:00 はじめてエアロ 生田			9:30~10:15 マインドフルネス気功 盛賢	9:50~10:20 LES MILLS SH'BAM	10:00~10:30 基礎泳法 高橋(美)					10:15~10:45 LES MILLS CORE	10:15~11:00 LES MILLS BODYBALANCE
		10:25~10:55 LES MILLS CORE					10:15~11:00 リラックスヨガ 生田★	10:15~11:00 ZUMBA GOLD KANAKO			10:25~10:55 LES MILLS BODYPUMP			10:30~11:15 太極拳 盛賢	10:40~11:40 泳法スクール 高橋(美) ¥		10:30~11:15 ピラティス 高橋(美)	10:50~11:20 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	11:00~11:30 アクアZUMBA YUMI	11:00~11:45 BODY FX 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					11:05~11:25 寝るだけスッキリ スタッフ						11:25~11:55 LES MILLS BODYCOMBAT	11:05~11:50 LES MILLS BODYCOMBAT
		11:35~12:05 LES MILLS BODYPUMP			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)	11:35~11:55 寝るだけスッキリ スタッフ	11:30~12:15 アクアピクス 川村	11:30~12:15 ZUMBA GOLD KOZUE	11:35~11:55 AB MASTER スタッフ						11:45~12:30 かんたんエアロ 西原	11:55~12:25 LES MILLS SH'BAM
12:00	11:45~12:15 ウェーブリング 岸田 定員:20名	12:15~12:45 LES MILLS CORE		12:15~13:00 ZUMBA YUUKI	12:10~12:25 LES MILLS CORE		12:30~13:00 骨盤・美body (ダイエット) 高橋(美) 定員25名	12:30~13:00 BODY MASTER スタッフ			12:15~13:15 美BODYメンテナンス 高橋(美) ¥	12:50~13:20 基礎泳法 栗村					12:05~12:25 HIP MASTER スタッフ	12:30~13:00 CORE
		13:00~13:30 LES MILLS BODYCOMBAT			12:45~13:45 ウェーブリングヨガ 森岡(誠) ¥												12:50~13:35 ローインパクト 西原	13:05~13:50 LES MILLS BODYBALANCE
13:00	12:30~13:15 かんたんダンスエアロ 森岡(誠)		13:30~14:00 クロール(初級) 向井	13:15~13:45 ボディコンパット MIKU			13:15~14:00 やさしいヨガ MAIKO	13:20~13:50 基礎泳法 栗村	13:30~14:15 コアパワーヨガ 西原★★★	13:30~13:15 ZUMBA KOZUE							13:15~14:00 LES MILLS SH'BAM	13:30~14:30 泳法スクール 栗村 ¥
14:00	13:30~14:15 やさしいヨガ MAIKO★	13:45~14:15 LES MILLS SH'BAM		14:00~14:45 ローインパクト 森岡(誠)	14:00~14:20 AB MASTER スタッフ		14:15~15:00 ローインパクト 小倉	14:00~15:00 泳法スクール 栗村 ¥	14:00~15:00 キッズスイム 小倉 ¥	14:30~15:15 ハイ&ロー 西原	14:40~15:10 LES MILLS BODYCOMBAT						14:00~14:45 パワーヨガ 森岡(恵)★★★	14:10~14:40 LES MILLS BODYPUMP
15:00	14:30~15:15 ZUMBA KANAKO	14:25~15:10 LES MILLS BODYBALANCE	14:15~15:15 レフコ水泳塾 (パタフライ) 向井 ¥	15:00~15:45 衝しのヨガ 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	15:30~16:15 キッズスイム 幼児コース ¥	15:30~16:15 ハイ&ロー 西原	15:20~15:50 LES MILLS BODYCOMBAT	14:45~15:45 レフコ水泳塾 (背泳ぎ) 向井 ¥	15:00~15:30 BODY MASTER スタッフ	15:00~15:45 グループグループ 森岡(恵) ¥			14:00~14:30 パタフライ・平泳ぎ (中級) 向井	14:45~15:30 LES MILLS SH'BAM
		15:20~15:50 LES MILLS CORE	15:30~16:15 キッズスイム 幼児コース		15:55~16:25 LES MILLS CORE			15:55~16:25 LES MILLS BODYBALANCE	15:30~16:15 キッズスイム 幼児コース	15:30~16:15 やさしいヨガ MAIKO★	15:55~16:25 LES MILLS BODYPUMP						15:00~15:45 グループグループ 森岡(恵)	15:35~16:05 LES MILLS BODYBALANCE
16:00	15:30~16:00 全身ストレッチ スタッフ	15:55~16:25 LES MILLS BODYCOMBAT			16:30~17:00 LES MILLS BODYCOMBAT						16:30~17:00 LES MILLS CORE						15:45~16:15 全身ストレッチ スタッフ	16:15~16:45 LES MILLS BODYCOMBAT
		16:15~17:15 バレエスクール 高橋(由) ¥	16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース		17:05~17:35 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 BODYBALANCE						16:20~17:20 キッズバレエ 高橋(由) ¥	16:30~17:00 LES MILLS CORE
17:00		16:45~17:30 ZUMBA@KIDS YUMI ¥			17:40~18:10 LES MILLS BODYPUMP	16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース					17:05~17:35 LES MILLS CORE							17:00~17:30 CORE
		17:45~18:15 LES MILLS BODYBALANCE	17:30~18:30 キッズスイム 小・中学生コース		18:15~18:45 LES MILLS BODYBALANCE	17:30~18:30 キッズスイム 小・中学生コース					17:40~18:10 LES MILLS BODYCOMBAT							17:20~17:50 LES MILLS CORE
18:00		18:20~18:50 LES MILLS CORE			19:00~19:45 LES MILLS SH'BAM	17:30~18:30 キッズスイム 小・中学生コース					18:15~18:45 LES MILLS SH'BAM							18:00~18:45 LES MILLS BODYCOMBAT
		19:00~19:20 AB MASTER スタッフ			19:00~19:45 LES MILLS SH'BAM						18:50~19:20 LES MILLS SH'BAM							18:50~19:20 CORE
19:00	19:30~20:00 U-BOUND 清本	19:35~20:20 LES MILLS BODYPUMP		19:15~20:00 かんたんエアロ 川村			19:15~20:00 ZUMBA KANAKO	19:50~20:20 LES MILLS SH'BAM			19:15~19:45 BODY MASTER スタッフ							20:00~セルフ営業
20:00					20:00~20:20 HIP MASTER スタッフ						19:25~19:55 LES MILLS BODYPUMP							20:00~20:30 LES MILLS BODYBALANCE
		20:25~21:10 ボディコンパット 生田		20:15~21:00 すっきりヨガ 森岡(恵)★	20:30~21:00 LES MILLS BODYPUMP		20:15~21:00 ボディアタック 清本	20:30~21:00 LES MILLS CORE			20:15~21:00 すっきりヨガ 森岡(恵)★							21:00~セルフ営業
21:00					21:10~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT						21:10~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT							21:00~セルフ営業
		21:10~21:40 LES MILLS SH'BAM		21:15~22:00 ボディジャム 生田			21:15~22:00 パワーヨガ 喜安★★★	21:10~21:40 LES MILLS BODYPUMP			21:10~21:55 LES MILLS CORE							21:00~セルフ営業
22:00		21:45~22:15 LES MILLS BODYCOMBAT									22:00~22:30 LES MILLS BODYPUMP							22:00~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