

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			LES MILLS SH'BAM														
9:30~10:00							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 盛寛						
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								10:00~10:30 基礎泳法 高橋(美)						
10:00							10:15~11:00 リラククスヨガ 生田						10:25~10:55 ZUMBA GOLD KANAKO					10:15~11:00 LES MILLS BODYBALANCE	
10:45~11:30	ローインパクト 岸田	LES MILLS CORE											10:30~11:15 太極拳 盛寛					10:30~11:15 ピラティス 高橋(美)	
11:00				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							11:15~11:35 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	LES MILLS BODYPUMP			11:35~11:55 ウォーターバッグ スタッフ 定員8名								11:05~11:25 寝るだけスッキリ スタッフ					11:05~11:20 ピラティス 高橋(美)	
12:00							11:30~12:15 骨盤・美body 高橋(美)						11:30~12:15 ZUMBA GOLD KOZUE						11:25~11:55 LES MILLS BODYCOMBAT
12:30~13:15	かんたんダンスエアロ 森岡(誠)	LES MILLS CORE		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						12:15~13:15 美BODY メンチアス 高橋(美)						11:55~12:25 LES MILLS SH'BAM
13:00				12:15~13:00 ZUMBA YUUKI									12:30~13:15 ZUMBA KOZUE						12:05~12:25 HIP MASTER スタッフ
13:30~14:15	やさしいヨガ MAIKO	LES MILLS SH'BAM		13:15~13:45 ポティコンパット MIKU			13:15~13:45 やさしいヨガ MAIKO						13:15~13:45 LES MILLS BODYCOMBAT						12:35~12:55 AB MASTER スタッフ
14:00				14:00~14:45 ローインパクト 森岡(誠)									13:30~14:15 コアパワーヨガ 西原						12:50~13:20 基礎泳法 桑村
14:30~15:15	ZUMBA KANAKO	LES MILLS BODYBALANCE		14:15~15:15 レフコ水泳塾 (パタフライ) 向井			14:00~14:30 AB MASTER スタッフ						14:00~14:30 BODY MASTER スタッフ						13:15~14:00 LES MILLS SH'BAM
15:00				15:00~15:45 癒しのヨガ 森岡(誠)			14:45~15:15 LES MILLS BODYPUMP						14:30~15:15 ハイ&ロー 西原						14:00~14:45 パワーヨガ 森岡(恵)
15:30~16:00	全身ストレッチ スタッフ	LES MILLS CORE		15:30~16:15 キッズスイム 幼児コース			15:15~16:00 ストレッチヨガ 小倉						15:30~16:15 やさしいヨガ MAIKO						14:45~15:45 レフコ水泳塾 (背泳ぎ) 向井
16:00							15:55~16:25 LES MILLS BODYCOMBAT						15:40~16:10 LES MILLS BODYCOMBAT						15:00~15:45 グループブルーヴ 森岡(恵)
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			16:30~17:00 LES MILLS BODYCOMBAT						16:40~17:10 LES MILLS BODYCOMBAT						15:35~16:05 LES MILLS BODYBALANCE
17:00							17:05~17:35 LES MILLS SH'BAM						17:05~17:35 LES MILLS CORE						16:20~17:20 キッズスイム 小学生コース
17:30~18:30	キッズスイム 小・中学生コース						17:40~18:10 LES MILLS BODYPUMP						17:40~18:10 LES MILLS BODYCOMBAT						16:30~17:00 LES MILLS BODYCOMBAT
18:00							18:15~18:45 LES MILLS BODYPUMP						18:15~18:45 LES MILLS SH'BAM						16:30~17:30 キッズスイム 小学生コース
19:00													18:40~19:10 LES MILLS BODYCOMBAT						17:20~17:50 LES MILLS CORE
19:30~20:00	U-BOUND 清本 定員:15名	LES MILLS BODYPUMP					19:00~19:45 LES MILLS SH'BAM						19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT						17:30~19:00 バレエスクール 高橋(由)
20:00													19:15~19:45 BODY MASTER スタッフ						18:00~18:45 LES MILLS BODYCOMBAT
20:25~21:10	ポティコンパット 生田	LES MILLS BODYBALANCE		20:15~21:00 ずっきりヨガ 森岡(恵)			20:10~20:30 HIP MASTER スタッフ						20:00~20:30 FIGHT MASTER スタッフ						18:50~19:20 LES MILLS CORE
21:00							20:30~21:00 AB MASTER スタッフ						20:45~21:00 LES MILLS CORE						19:25~19:55 LES MILLS BODYPUMP
21:20~22:05	ZUMBA YUMI	LES MILLS SH'BAM		21:15~22:00 ポティコンパット 生田			21:10~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT						21:10~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT						20:00~20:30 LES MILLS BODYBALANCE
22:00							21:15~22:00 パワーヨガ 香安						22:00~22:30 LES MILLS BODYPUMP						
	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							

20:00~セルフ営業

21:00~セルフ営業

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

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分前に記入なして入場可能です。
※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

