

2023年 1 月

プログラムスケジュール



	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日	
	COOL	CULTURE	POOL	COOL	CULTURE	POOL	COOL	CULTURE	POOL	COOL	CULTURE	POOL	COOL	CULTURE	POOL	COOL	CULTURE
10:30																	
11:00	10:30~11:15 ローインバウト 柴田 真梨子	ネット予約		10:30~11:15 ピラティス 篠崎 万彩乃	ネット予約		10:30~11:15 ローインバウト 安部 さくら	10:30~11:30 有料プログラム (子連れyoga) アサエ		10:30~11:00 スイム初級							10:30~11:15 ZUMBA 小網 孝子
12:00	11:30~11:50 AB Master		11:30~12:00 スイム中級	11:30~12:15 かんたんエアロ 小野 智美	11:30~12:15 有料プログラム (ボール) 高橋 真由美	11:30~12:00 アクアピクス30 篠崎 万彩乃	CENTERGY 11:30~12:00 MAKO			11:30~11:50 Arm Master							11:00~11:45 スイミング スクール 幼児コース
13:00	12:00~12:45 MIYUKI			12:30~13:15 ハタヨガ 中森 恭子	ネット予約		12:15~12:45 Fight Master			12:15~13:00 ネット予約							11:30~12:15 ハタヨガ 園田 美由紀
14:00	13:00~13:30 LES MILLS BODYPUMP			13:30~14:00 HONDA			13:00~13:20 Hip Master			12:45~13:30 LES MILLS BODYCOMBAT							12:00~13:00 スイミング スクール 小中学生コース
15:00	13:45~14:30 トータルコーディネーション 佐藤 真由美			14:15~15:00 起田 利香			13:40~14:25 ネット予約	13:30~14:00 エンジョイスイミング		13:15~13:45 MAKO							12:30~13:15 ラディカルパワー 測 美由紀
16:00	14:45~15:30 かんたんエアロ 三重野 和幸	ネット予約		15:10~15:40 LES MILLS BODYBALANCE			14:45~15:30 ジャスダンス入門 小網 孝子			14:00~14:45 RITMOS 篠崎 万彩乃							13:45~14:00 MIYUKI
17:00	15:40~16:10 LES MILLS BODYPUMP		15:30~16:15 スイミング スクール 幼児コース	15:45~16:15 LES MILLS BODYCOMBAT			15:50~16:20 LES MILLS SHBAM	16:00~16:45 ジュニア体操教室 幼児コース		15:00~15:30 LES MILLS BODYBALANCE							13:30~14:00 クロール初級
18:00	16:15~16:45 LES MILLS SHBAM			16:20~16:50 barre			16:25~16:55 LES MILLS BODYCOMBAT			15:35~16:05 LES MILLS BODYCOMBAT							14:15~15:00 HONDA
19:00	16:50~17:20 GRIT		16:30~17:30 スイミング スクール 小学生コース	16:55~17:25 LES MILLS BODYPUMP			17:00~17:30 LES MILLS SHBAM	17:00~18:00 ジュニア体操教室 小学生コース		16:10~16:40 LES MILLS SHBAM							15:15~15:45 LES MILLS BODYBALANCE
20:00	17:25~17:55 barre		17:30~18:30 スイミング スクール 小中学生コース	17:30~18:00 LES MILLS SHBAM			17:35~18:05 LES MILLS BODYBALANCE			16:45~17:15 barre							15:50~16:20 LES MILLS BODYPUMP
21:00	18:00~19:00 J★Dance キッズスクール			18:05~18:35 barre			18:10~18:40 barre			17:20~17:50 LES MILLS BODYPUMP							16:25~17:10 LES MILLS BODYCOMBAT
22:00	19:15~19:45 HONDA			19:15~20:00 ピラティス 篠崎 万彩乃			19:15~20:00 ローインバウト 佐藤 真由美	19:00~20:00 有料プログラム (ピラティス)		17:55~18:25 LES MILLS BODYBALANCE							17:15~17:45 barre
	20:00~20:45 ローインバウト 篠崎 万彩乃		20:00~20:30 スイム初級	20:15~21:00 ラディカルパワー 沼田 虎太郎			20:15~21:00 MIYUKI			18:30~18:50 CORE							17:50~18:20 LES MILLS SHBAM
	21:00~21:45 ハタヨガ yang yang		20:30~21:00 スイム中級	21:15~21:35 AB Master			21:15~22:00 KOTARO			19:05~19:35 POWER							18:30トレーニング終了
										19:15~19:45 ラディカルパワー 沼田 虎太郎							19:05~19:35 GRIT
										20:00~20:45 KOTARO	ネット予約						19:40~20:10 LES MILLS BODYBALANCE
										21:00~21:45 ハタヨガ 園田 恵子							20:30トレーニング終了

○「ネット予約」のあるプログラム参加は WEB予約システムもご利用いただけます。
 ○「ネット予約」のないその他のプログラムは予約は必要ございません。
 ※10分前（スタジオ清掃後）より入場可能です
 ○定員につきましても変更ございません。床の表示番号に沿ってご利用ください。

22:30トレーニング終了