

2023年 2 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 子連れyoga アサエ (有料)		11:00~11:30 アクアピクス30 渡辺 和代	10:30~11:15 ヨガ・フロー 仲島 里佳	ネット予約	10:30~11:00 スイム初級				
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						
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 ローインバウト 佐藤 真由美	ネット予約					
14:00	13:00~13:30 LES MILLS BODYPUMP			13:30~14:00 fight HONDA			13:00~13:20 Hip Master				13:15~13:45 MAKO		13:30~14:00 スイム中級				
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		14:30~15:00 ウォーターシェイプ	13:40~14:25 ファットバーナー 佐藤 真由美	ネット予約	13:30~14:00 エンジョイスイミング		14:00~14:45 RITMOS 篠崎 万彩乃						
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 ジャズダンス入門 小網 孝子				15:00~15:30 LES MILLS BODYBALANCE						
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			15:35~16:05 LES MILLS BODYCOMBAT		15:30~16:15 スイミング スクール 幼児コース				
18:00	16:15~16:45 LES MILLS SHBAM			16:20~16:50 barre			16:25~16:55 LES MILLS BODYCOMBAT				16:10~16:40 LES MILLS SHBAM						
19:00	16:50~17:20 LES MILLS 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			16:45~17:15 barre		16:30~17:30 スイミング スクール 小学生コース				
20:00	17:25~17:55 barre			17:30~18:00 LES MILLS SHBAM			17:35~18:05 LES MILLS BODYBALANCE				17:20~17:50 LES MILLS BODYPUMP						
21:00	18:00~19:00 J★Dance キッズスクール		17:30~18:30 スイミング スクール 小中学生コース	18:05~18:35 barre			18:10~18:40 barre				17:55~18:25 LES MILLS BODYBALANCE		17:30~18:30 スイミング スクール 小中学生コース				
22:00	19:00			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)			18:30~18:50 CORE						
	20:00		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				19:15~19:45 ラディカルパワー 沼田 虎太郎						
	21:00		20:30~21:00 スイム中級	21:15~21:35 AB Master			21:15~22:00 KOTARO				20:00~20:45 KOTARO	ネット予約	20:30~21:00 アクアピクス30 渡辺 和代				
	22:00																

○「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

18:30トレーニング終了

20:30トレーニング終了