

# 2023年 4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 ローインバクト 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 ローインバクト 安部 さくら			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					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	★NEW IR★ 11:30~12:15 RITMOS 佐藤 恵り		11:30~12:00 MAKO		11:30~12:00 MAKO		11:30~11:50 Arm Master			11:00~11:45 kids ZUMBA ソフィ	11:00~11:30 アクアピクス30 篠崎 万彩乃	11:00~11:45 スイミング スクール 幼児コース		11:30~12:15 ハタヨガ 園田 美由紀
13:00	12:00~12:45 MIYUKI			11:30~12:15 有料プログラム (ボール) 高橋 真由美		12:15~12:45 Fight Master		12:15~12:45 Fight Master		12:15~13:00 ローインバクト 佐藤 真由美	ネット予約		11:45~12:30 ハタヨガ 岡田 恵子		12:00~13:00 スイミング スクール 小中学生コース		12:30~13:15 ラディカルパワー 測 美由紀
14:00	13:00~13:20 Hip Master			13:30~14:15 ハタヨガ 中森 恭子	ネット予約	13:00~13:20 AB Master		13:00~13:20 AB Master		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	12:45~13:30 LES MILLS BODYCOMBAT		13:10~13:40 クロール初級		13:30~14:00 MIYUKI
15:00	13:45~14:30 トータルコーディネーション 佐藤 真由美			14:30~15:15 ZUMBA 起田 利香		14:45~15:30 ジャズダンス入門 小網 孝子		14:45~15:30 ジャズダンス入門 小網 孝子		14:00~14:45 RITMOS 篠崎 万彩乃			13:45~14:30 ZUMBA 中島 紀子				14:15~15:00 fight YOHEI
16:00	14:45~15:30 かんだんエアロ 三重野 和幸	ネット予約		15:45~16:15 LES MILLS BODYCOMBAT		15:50~16:20 SHBAM	16:00~16:45 ジュニア体操教室 幼児コース	15:30~16:15 スイミング スクール 幼児コース		15:15~15:45 LES MILLS BODYBALANCE			14:45~15:15 YOHEI				15:15~15:45 LES MILLS BODYBALANCE
17:00	16:00~16:45 LES MILLS SHBAM		15:30~16:15 スイミング スクール 幼児コース	16:20~16:50 CORE		16:25~16:55 barre		16:30~17:30 スイミング スクール 小学生コース		15:50~16:20 GRIT		15:30~16:15 スイミング スクール 幼児コース	15:30~16:15 fight HONDA	15:30~16:30 ジャズダンス中級 小網 孝子 (有料)			15:50~16:20 BODYPUMP
18:00	16:30~17:30 スイミング スクール 小学生コース		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 BODYCOMBAT	17:00~18:00 ジュニア体操教室 小学生コース	16:30~17:30 スイミング スクール 小学生コース		16:25~16:55 LES MILLS SHBAM		16:30~17:30 スイミング スクール 小学生コース	16:30~17:00 らくらくストレッチ				16:25~17:10 LES MILLS BODYCOMBAT
19:00	16:50~17:35 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 BODYBALANCE		17:35~18:05 CORE		17:30~18:30 スイミング スクール 小中学生コース		17:00~17:30 barre		17:30~18:30 スイミング スクール 小中学生コース	17:40~18:25 LES MILLS BODYPUMP				17:15~17:45 barre
20:00	18:00~19:00 J☆Dance キッズスクール		18:05~18:35 GRIT	18:05~18:35 GRIT		18:10~18:40 LES MILLS BODYPUMP		18:00		17:35~18:05 LES MILLS BODYCOMBAT		18:10~18:40 CORE	18:30~19:00 barre				17:50~18:20 LES MILLS SHBAM
21:00	19:15~19:45 HONDA		19:15~20:00 ピラティス 篠崎 万彩乃	19:15~20:00 ピラティス 篠崎 万彩乃		19:15~20:00 ローインバクト 佐藤 真由美		19:00		18:10~18:40 CORE		19:00	19:05~19:35 GRIT				18:30トレーニング終了
22:00	20:00~20:45 ローインバクト 篠崎 万彩乃		20:00~20:30 スイム初級	★NEW IR★ 20:15~21:00 ZUMBA ソフィ		★期間限定★ 20:15~21:00 Fighting Move 本田		20:00		19:15~19:45 YOHEI		20:00	19:40~20:10 LES MILLS BODYBALANCE				20:30トレーニング終了
	20:30~21:00 スイム中級		20:30~21:00 スイム中級	21:15~21:45 ラディカルパワー 測 美由紀		21:15~22:00 YOHEI		21:00		20:00~20:45 YOHEI		20:30~21:00 アクアピクス30 渡辺 和代					
	21:00~21:45 ハタヨガ yang yang									21:00~21:45 ハタヨガ 岡田 恵子							

22:30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予約システムで前月25日00:00~プログラム実施当日9:00までご予約可能です。  
 ○「ネット予約」で埋まらなかった枠は、当日30分前よりスタジオ前で予約可能です。空いております枠の見取り図をご用意しておりますのでお名前をご記入ください。  
 ○4/1(土)より入場時の名前確認はございません。そのままお入り頂けます。  
 ○「ネット予約」の記載の無いその他のプログラムは予約は必要ございません。  
 ○床の表示番号に沿ってご利用ください。