

2023年 5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 ローインパクト 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 ローインパクト 安部 さくら			11:00~11:30 アクアピクス30 渡辺 和代		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 FITMOS 佐藤 えり	11:30~12:15 有料プログラム (ポール) 高橋 真由美	11:30~12:00 アクアピクス30 篠崎 万彩乃	11:30~12:00 MAKO			11:30~11:50 Arm Master			11:00~11:45 kids ZUMBA ソフィ				11:30~12:15 ハタヨガ 園田 美由紀	
13:00	12:00~12:45 MIYUKI			12:30~13:15 かんたんエアロ 小野 智美			12:15~12:45 Fight Master			12:15~13:00 ローインパクト 佐藤 真由美	ネット予約		11:45~12:30 ハタヨガ 岡田 恵子	ネット予約			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			13:15~13:45 MAKO		13:30~14:00 スイム中級	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 かんたんエアロ 三重野 和幸	ネット予約		13:40~14:25 ファットバーナー 佐藤 真由美	ネット予約		14:00~14:45 RITMOS 篠崎 万彩乃			13:45~14:30 ZUMBA 中島 紀子	ネット予約			14:15~15:00 YOHEI	
16:00	14:45~15:30 かんたんエアロ 三重野 和幸	ネット予約		15:30~16:15 スイミング スクール 幼児コース			14:45~15:30 ジャズダンス入門 小網 孝子			15:15~15:45 LES MILLS BODYBALANCE		15:30~16:15 スイミング スクール 幼児コース	15:25~16:10 LES MILLS BODYPUMP		15:30~16:30 ジャズダンス中級 小網 孝子 (有料)		15:15~15:45 LES MILLS BODYBALANCE	
17:00	16:00~16:45 LES MILLS SHBAM			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	15:50~16:20 LES MILLS GRIT			16:15~17:00 LES MILLS BODYCOMBAT			15:50~16:20 LES MILLS BODYPUMP		
18:00	16:50~17:35 barre		16:30~17:30 スイミング スクール 小学生コース	16:20~16:50 CORE		16:30~17:30 スイミング スクール 小学生コース	16:25~16:55 barre		17:00~17:30 LES MILLS BODYCOMBAT	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	17:05~17:50 LES MILLS SHBAM			16:25~17:10 LES MILLS BODYCOMBAT		
19:00	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	16:55~17:25 LES MILLS BODYPUMP		17:30~18:30 スイミング スクール 小中学生コース	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	17:35~18:05 LES MILLS CORE	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	17:35~18:05 LES MILLS BODYCOMBAT			17:15~17:45 barre		
20:00	19:15~19:45 HONDA			17:30~18:00 LES MILLS BODYBALANCE		18:05~18:35 GRIT	17:35~18:05 LES MILLS CORE		18:10~18:40 barre	17:35~18:05 LES MILLS CORE			17:55~18:25 CORE			17:50~18:20 CORE		
21:00	20:00~20:45 ローインパクト 篠崎 万彩乃		20:00~20:30 スイム初級	18:05~18:35 GRIT			18:10~18:40 barre		19:15~20:00 ローインパクト 佐藤 真由美	18:10~18:40 CORE			18:30~19:00 barre			18:30トレーニング終了		
22:00	21:00~21:45 ハタヨガ yang yang		20:30~21:00 スイム中級	19:15~20:00 ピラティス 篠崎 万彩乃			19:15~20:00 ローインパクト 佐藤 真由美		20:15~21:00 Fighting Move 本田	19:15~19:45 YOHEI			19:05~19:35 GRIT			20:30トレーニング終了		
				20:15~21:00 ソフィ			20:15~21:00 Fighting Move 本田		20:30~21:00 エンジョイスイミング	20:00~20:45 YOHEI			20:40~20:10 LES MILLS BODYBALANCE					
				21:15~21:45 ラディカルパワー 測 美由紀			21:15~22:00 YOHEI			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。