

2023年 9 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			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			11:30~12:15 RITMOS 佐藤 えり			11:30~12:15 メガダンス 佐藤 えり	ネット予約		11:30~11:50 Arm Master			11:00~11:30 かんたんエアロ 後藤 智恵子	11:00~11:45 kids ZUMBA ソフィ	11:00~11:30 アクアビクス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	12:15~12:45 MAKO			12:30~13:15 かんたんエアロ 小野 智美			12:30~12:50 Fight Master			12:15~13:00 ローインパクト 佐藤 真由美	ネット予約		12:45~13:30 BODYCOMBAT				12:00~13:00 スイミング スクール 小中学生コース	12:30~13:15 LES MILLS BODYPUMP
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		13:40~14:25 ファットバーナー 佐藤 真由美	ネット予約		13:15~13:45 MAKO			13:10~13:40 クロール初級				13:30~14:00 YOHEI	13:30~14:00 YOHEI
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			14:00~14:45 RITMOS 篠崎 万彩乃			14:45~15:30 YOHEI				14:15~15:00 YOHEI	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		15:45~16:15 BODYCOMBAT			15:30~16:15 スイミング スクール 幼児コース			15:15~15:45 BODYBALANCE			15:30~16:30 ジャズダンス中級 小網 孝子 (有料)				15:15~15:45 BODYBALANCE	15:15~15:45 BODYBALANCE
17:00	16:00~16:45 SHBAM		15:30~16:15 スイミング スクール 幼児コース	16:20~16:50 CORE			16:00~16:45 ジュニア体操教室 幼児コース			15:50~16:20 GRIT			16:35~17:20 BODYCOMBAT				15:50~16:20 BODYPUMP	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 BODYPUMP			16:30~17:30 スイミング スクール 小学生コース			16:25~16:55 SHBAM			17:00~17:30 スイミング スクール 小学生コース				16:25~17:10 BODYCOMBAT	16:25~17:10 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 BODYBALANCE			17:00~18:00 ジュニア体操教室 小学生コース			17:00~17:30 barre			17:25~17:55 SHBAM				17:15~17:45 barre	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	17:30~18:30 スイミング スクール 小中学生コース			17:35~18:05 CORE			17:35~18:05 BODYCOMBAT			18:00~18:30 CORE				17:50~18:20 CORE	17:50~18:20 CORE
21:00	19:15~20:00 HONDA		19:15~20:00 ピラティス 篠崎 万彩乃	18:10~18:40 barre			18:10~18:40 barre			18:10~18:40 CORE			18:35~19:05 barre				18:30トレーニング終了	18:30トレーニング終了
22:00	20:00~20:30 スイム初級		20:00~20:30 スイム初級	19:15~20:00 ローインパクト 佐藤 真由美			19:15~20:00 ローインパクト 佐藤 真由美			19:15~19:45 パワーマスター スタッフ			19:10~19:40 GRIT				20:30トレーニング終了	20:30トレーニング終了
	20:15~21:00 ローインパクト 篠崎 万彩乃		20:15~21:00 スイム中級	20:15~21:00 ZUMBA ソフィ			20:15~21:00 スイミング スクール 小中学生コース			20:00~20:45 YOHEI			21:00~21:45 ハタヨガ アサエ					
	21:15~22:00 ハタヨガ yang yang		21:15~21:45 パワーマスター スタッフ	21:15~21:45 パワーマスター スタッフ			21:15~22:00 YOHEI											

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。  
○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。