

2023年 10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 真理子	ネット予約		10:30~11:15 ピラティス 篠崎 万彩乃			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					
12:00	11:30~11:50 AS Master+	11:30~12:15 筋膜リリース 柴田 真理子	11:15~11:45 スイム中級	11:30~12:15 かんたんエアロ 小野 智美	11:30~12:15 JSAボール 高橋 真由美	11:30~12:00 アクアピクス 篠崎 万彩乃	RITMOS 11:30~12:15 佐藤 えり			11:30~11:50 Arm Master+			10:45~11:30 かんたんエアロ 後藤 智恵子	ZUMBA 11:00~11:45 ソフィ	11:00~11:30 アクアピクス 篠崎 万彩乃	11:00~11:45 スイミング スクール 幼児コース	10:30~11:15 ZUMBA 小網 孝子
13:00	CENTERGY 12:15~12:45 MAKO			12:30~13:15 ハタヨガ 中森 恭子	ネット予約		12:30~13:15 ハタヨガ 佐藤 えり			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	11:30~12:15 ハタヨガ 園田 美由紀
14:00	13:00~13:30 LES MILLS BODYCOMBAT			13:30~14:15 LES MILLS BODYPUMP			13:40~14:25 ファットバーナー 佐藤 真由美			12:30~13:00 ローインパクト 佐藤 真由美	ネット予約	13:30~14:00 スイム中級	12:45~13:30 LES MILLS BODYCOMBAT	ネット予約	13:10~13:40 クロール初級	12:30~13:15 LES MILLS BODYPUMP	13:30~14:00 CENTERGY 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			13:30~14:00 エンジョイスイミング			13:45~14:30 中島 紀子	ネット予約		14:15~15:00 fight YOHEI	
16:00	14:45~15:30 かんたんエアロ 三重野 和幸			15:45~16:15 LES MILLS BODYCOMBAT			16:00~16:45 ジュニア体操教室 幼児コース			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	15:50~16:20 LES MILLS GRIT		15:30~16:30 ジャズダンス中級 小網 孝子	15:15~15:45 LES MILLS BODYBALANCE	15:50~16:20 LES MILLS BODYPUMP
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 LES MILLS CORE			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	16:30~17:30 スイミング スクール 小学生コース		16:45~17:30 POWER 佐藤 叶梧	16:25~17:10 LES MILLS BODYCOMBAT	16:50~17:20 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	16:55~17:25 LES MILLS BODYPUMP			17:00~17:30 LES MILLS BODYCOMBAT			17:00~17:30 barre		16:30~17:30 スイミング スクール 小学生コース	17:00~17:30 barre		17:30~18:15 POWER 佐藤 叶梧	17:15~17:45 barre	17:50~18:20 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	17:30~18:00 LES MILLS BODYBALANCE			17:35~18:05 LES MILLS CORE			17:35~18:05 LES MILLS BODYCOMBAT		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		17:30~18:15 LES MILLS BODYCOMBAT	18:00~18:30 LES MILLS CORE	18:30トレーニング終了
20:00	19:15~20:00 fight HONDA			18:05~18:35 LES MILLS GRIT			18:10~18:40 barre			18:10~18:40 LES MILLS CORE		17:30~18:30 スイミング スクール 小中学生コース	18:10~18:40 LES MILLS CORE		18:20~18:50 LES MILLS SHBAM	18:55~19:25 LES MILLS CORE	
21:00	20:15~21:00 ローインパクト 篠崎 万彩乃		20:00~20:30 スイム初級	19:15~20:00 ピラティス 篠崎 万彩乃	19:30~20:30 FIZIO 体脂肪燃焼スクール		19:15~20:00 ローインパクト 佐藤 真由美			19:30~20:00 POWER MASTER YOHEI		20:00~20:30 スイム中級	19:30~20:00 POWER MASTER YOHEI		19:30~20:00 barre	20:30~20:00 アクアピクス 渡辺 和代	
22:00	21:15~22:00 ハタヨガ yangyang		20:30~21:00 スイム中級	20:15~21:00 ZUMBA ソフィ			20:15~21:00 CENTERGY YOHEI			20:15~21:00 fight YOHEI		21:15~22:00 ハタヨガ yangyang	21:15~22:00 ハタヨガ 岡田 恵子		20:30~21:00 アクアピクス 渡辺 和代		

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。