

2024年 1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										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			11:00~11:30 アクアピクス 渡辺 和代	11:00	10:30~11:15 ヨガ・フロー 仲島 里佳	ネット予約					
12:00	11:30~11:50 A&M Master's	11:30~12:15 筋膜リリース 柴田 真理子		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				12:00	11:30~11:50 A&M Master's						
13:00	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	ネット予約			13:00	12:15~13:00 ローインパクト 佐藤 真由美	ネット予約					
14:00	13:00~13:30 BODYCOMBAT		13:00~13:30 スイム中級	13:30~14:15 BODYCOMBAT			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 スイム中級	14:00	13:15~13:45 MAKO						
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			14:45~15:30 ジャズダンス入門 小網 孝子				15:00	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			15:45~16:15 BODYCOMBAT			15:30~16:15 スイミングスクール 幼児コース			15:30~16:15 スイミングスクール 幼児コース	16:00	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			16:30~17:30 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	17:00	15:50~16:20 GRIT						
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 BODYCOMBAT			17:00~17:30 スイミングスクール 小学生コース			17:00~17:30 スイミングスクール 小学生コース	18:00	16:25~16:55 SHBAM						
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 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	19:00	17:00~17:30 barre						
20:00	19:30~20:00 かんたんステップ 篠崎			18:05~18:35 GRIT			18:10~18:40 barre			18:10~18:40 barre	20:00	17:35~18:05 BODYCOMBAT						
21:00	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 サーキット トレーニング		19:15~20:00 ローインパクト 佐藤 真由美			20:00	18:10~18:40 CORE							
22:00	20:15~21:00 ハイ&ロー 篠崎 万彩乃		20:00~20:30 スイム初級	20:15~21:00 ZUMBA			20:15~21:00 CENTERGY			21:00	18:55~19:25 CORE							
	21:15~22:00 ハタヨガ yanyang		20:30~21:00 スイム中級	21:15~22:00 POWER 佐藤 叶梧			21:15~22:00 fight			22:00	19:30~20:00 POWER MASTER YOHEI							
											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。
- 「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。

18:30トレーニング終了