

2020年4月 プログラムスケジュール

平日 9:00~24:00 ~メンテナンス日~
 土曜日 9:00~21:00 ・毎週木曜日
 日・祝日 9:00~20:00 ・夏季・年末年始

	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
時間	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール
9:00																		
9:15~10:00	フットセラピー 永松	9:30~9:50 全身シェイプ		9:30~10:15 ハタヨーガ45 maya			9:15~10:00 キレイになるヨーガ Hinata			9:40~10:00 全身ストレッチ			9:45~10:30 Belly SHAPE 本村					
10:00																		
10:15~10:45	はじめてエアロ 永松	10:00~11:00 はじめてサポート		10:30~11:15 RMX リトモス45 辻	10:15~10:35 全身シェイプ		10:15~11:00 RMX リトモス45 Hinata		10:15~10:45 はじめてクロール	10:15~10:35 全身シェイプ			10:45~11:30 癒し&リラククス 本村					
11:00																		
11:00~11:45	太極舞 RIE			11:30~12:15 楽のびストレッチ 辻	11:00~12:00 はじめてサポート	11:30~12:15 水中コンディショニング 江原	11:15~12:00 やさしい太極拳 大塚			11:00~11:45 M fight 徳重			11:45~12:30 やさしいピラティス 錦織					11:00~11:45 ラテンエアロ プリソワ
12:00																		
12:00~12:45	ハタヨーガ45 重松	12:15~12:35 全身シェイプ		12:30~13:15 POWER 徳重	30名限定		12:15~13:00 UBOUND 徳重	30名限定		12:00~12:45 筋コン&ストレッチ プリソワ			12:45~13:30 M fight 服部					12:00~12:45 山中
13:00																		
13:15~14:00	筋コン&ストレッチ プリソワ		13:30~14:00 ウォーターシェイプ	13:30~14:15 M fight 徳重			13:15~14:00 ZUMBA 泉			13:00~13:45 パレトン 永松		13:00~13:30 ウォーターシェイプ	13:45~14:30 リトモス45 小川					13:00~13:45 POWER 徳重
14:00																		
14:15~15:00	かんたんエアロ プリソワ	14:00~15:00 はじめてサポート		14:30~15:15 癒し&リラククス 本村			14:15~15:00 やさしいフラダンス MICHIKO			14:00~14:45 Gボールエクササイズ 永松	13:30~14:30 はじめてサポート			14:00~14:20 ストレッチボール				12:00~13:00 はじめてサポート
15:00																		
15:15~16:00	ベルビックヨガ				15:00~16:00 はじめてサポート	15:30~16:15 水中機能改善 錦織	15:15~16:00 フットセラピー Hinata			15:00~16:00 はじめてサポート								
16:00																		
17:00																		
17:00~18:00	キッズチアダンス 稲富						16:30~18:00 キッズ体操 教室 佐藤											
18:00																		
18:00~18:45																		
19:00																		
19:15~20:00	UBOUND 泉	30名限定		19:30~20:00 全身シェイプ			18:30~19:15 ハタヨーガ45 maya			18:45~19:30 シェイプヨーガ 重松	19:00~20:00 はじめてサポート		18:00~18:45 小川					
20:00																		
20:15~21:00	ZUMBA 稲富	20:00~21:00 はじめてサポート		20:15~21:00 MEGADANCE 稲富			19:45~20:30 POWER 徳重			20:00~20:45 UBOUND 徳重	30名限定		19:00~19:45 ハタヨーガ45 小川					
21:00																		
21:15~22:00	FATBURN KAHO			21:15~22:00 ベルビックヨガ 服部	21:15~22:15 はじめてサポート		20:45~21:30 M fight KAHO			21:00~21:45 ベルビックヨガ 服部								
22:00																		
22:15~22:45	M fight 徳重			22:15~22:45 M fight 服部			21:45~22:30 小川			22:00~22:45 ZUMBA 稲富	22:00~23:00 はじめてサポート							
23:00																		
23:30																		

プログラム参加について
 全プログラム35名の定員制とさせていただきます。
 開始30分前にジムカウンターにてお名前をいただき、
 札をお渡し致します。
 また、U-BOUND・ラディカルパワー・Gボールエク
 ササイズは30名とさせていただきます。

レ7コの日(25日)について
 ご好評をいただいております同伴利用のできる
 「レ7コの日」ですが、コロナウイルス対策にてマシ
 ンの規制とプログラムの定員制となっていることから、
 会員様を優先すべきと考え、当面の間「レ7コの日」
 は中止とさせていただきます。
 ご理解頂きますよう、お願い申し上げます。

U-BOUNDについて
 U-BOUNDで使用するミニランポリンの
 ご利用の体重は110kgまでとなります。
 予めご了承ください。

23:30 トレーニング時間終了

...初めての方におすすめのプログラム