

2020年10月 プログラムスケジュール

平日 9:00~23:00 土曜日 9:00~21:00 日・祝日 10:00~20:00 ~メンテナンス日~
 ・毎週木曜日 ・夏季・年末年始

	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	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																			
10:00																			
11:00	10:00~10:30 フットセラピー 永松	10:30~10:50 寝るだけスッキリ																	
12:00	11:00~11:30 かんたんエアロ Rie			11:00~11:30 フットコンディショニング 辻		11:00~11:30 アクアピクス 江原	11:00~11:30 カンフー体操 大塚												
13:00			12:00~12:30 アクアZUMBA 堤		12:00~12:20 寝るだけスッキリ			11:30~11:50 ウォーターバック											
14:00	12:00~12:45 ハタヨーガ 重松			12:30~13:00 お腹スマート			12:15~12:45 アロマストレッチ												
15:00	13:30~14:00 ユーバウンド 藤木			13:15~14:00 グループファイト 服部			13:15~14:00 ZUMBA 泉	13:30~13:50 寝るだけスッキリ											
16:00	14:30~15:15 リトモス 小川	14:30~14:50 お腹スマート		14:30~15:15 癒し&リラククス 本村	14:30~14:50 ウォーターバック		14:30~15:00 ユーバウンド 藤木												
17:00																			
18:00	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												
19:00																			
20:00	19:15~19:45 パワーカーディオ 藤木			19:15~19:45 下半身シェイプ			19:00~19:45 ハタヨーガ maya	19:30~19:50 ウォーターバック											
21:00	20:15~20:45 ユーバウンド 泉	20:30~20:50 ウォーターバック		20:15~20:45 グループセンチジー KAHO			20:15~21:00 グループファイト 藤木												
22:00	21:15~22:00 グループファイト 藤木			21:00~21:45 メガダンス 稲富	21:00~21:20 ウォーターバック		21:30~22:00 ラディカルパワー 藤木												
23:00																			
23:30																			

・スタジオ内での一定のスペース確保のため、定員は30名です。
 プログラム開始30分前よりジムカウンターにて名前を記入しプレート
 をお受け取り下さい。ご協力の程、よろしくお願い致します。

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