

2022年4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		
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
9:00						9:00						9:00
10:00	10:00~10:45 フットセラピー 永松		9:45~10:30 ハタヨーガ maya		10:00~10:45 バレトン 永松	10:00	9:45~10:30 ユニバーサルヨガアース 稲富		10:00~10:45 癒し&リラックス 本村			10:00
11:00	11:00~11:30 グループファイト 今泉		10:50~11:35 グループセンタジー 山中	10:45~11:15 アクアピクス 江原	11:00~11:45 太極拳 大塚	11:00	10:45~11:15 グループファイト 今泉		11:00~11:45 ローインパクト 本村		11:00~11:45 グループセンタジー 山中	11:00
12:00	11:45~12:30 ハタヨーガ 重松	12:00~12:30 アクアZUMBA 堤	12:00~12:20 ABMASTER		12:00~12:30 アロマストレッチ	12:00	11:30~12:00 筋コン&ストレッチ プリソワ					12:00
13:00	12:45~13:15 ラディカルパワー 徳重		12:40~13:00 ARMMASTER		12:40~13:00 ABMASTER	13:00	12:15~13:00 かんだんエアロ プリソワ		12:15~13:00 メガダンス 稲富		12:15~13:00 フリースタイルダンス 山中	13:00
14:00	13:30~14:15 ストリートダンス 森田		13:15~14:00 グループファイト 徳重		13:15~14:00 ZUMBA 泉	14:00	13:15~13:45 ユーバウンド 徳重		13:15~14:00 グループファイト 服部		13:30~13:50 HIPMASTER	14:00
15:00	14:30~15:15 リトモス 小川		14:30~15:15 癒し&リラックス 本村		14:30~15:00 ユーバウンド 泉	15:00	14:00~14:20 HIPMASTER		14:15~15:00 リトモス 小川		14:15~14:45 ラディカルパワー	15:00
16:00	15:30~15:50 ARMMASTER					16:00	14:30~15:15 ハタヨーガ maya		15:15~16:00 ローインパクト REI		15:15~16:00 リトモス Hinata	16:00
17:00					16:30~18:00 キッズ体操教室	17:00			16:15~16:45 グループセンタジー 小川		16:15~16:45 ユーバウンド 徳重	17:00
18:00						18:00	17:30~18:15 キッズHIPHOP				17:00~17:45 グループファイト 徳重	18:00
19:00	18:40~19:00 HIPMASTER		18:45~19:05 ABMASTER		18:30~19:15 ハタヨーガ maya	19:00	18:40~19:25 アクティブヨーガ 徳重		19:00~19:30 ラディカルパワー 高木			19:00
20:00	19:15~20:00 ピラティス 山中		19:30~20:15 グループファイト 高木		19:30~20:00 ユーバウンド 徳重	20:00	19:40~20:00 ARMMASTER		19:45~20:15 グループファイト 高木		19:00 プールトレーニング終了時間 19:30 トレーニング終了時間 20:00 営業終了時間	20:00
21:00	20:15~21:00 ZUMBA 泉		20:30~21:00 ラディカルパワー 高木		20:15~21:00 リトモス Hinata	21:00	20:15~21:00 グループファイト 服部		20:00 プールトレーニング終了時間 20:30 トレーニング終了時間 21:00 営業終了時間			21:00
22:00	21:15~21:45 ユーバウンド 泉		21:15~22:00 メガダンス 稲富		21:15~22:00 グループファイト 徳重	22:00	21:15~22:00 ZUMBA 稲富		・スタジオプログラムは定員 35名 です。 スタジオプログラムはWeb予約が可能です。予約されていない方は、 プログラム開始10分前にジムカウンターにてお名前の記入をお願いします。 皆様のご理解、ご協力をお願い申し上げます。 ・プールトレーニング終了時間は閉館時間の 1時間前 までとなります。			22:00
22:30	22:00 プールトレーニング終了時間 / 22:30 トレーニング終了時間 / 23:00 営業終了時間											22:30