

スタジオ/プール/パーソナル タイムテーブル

2024年3月1日 改定

文書番号/ID-014-006

	月				火				水				木				金				土				日							
	A	B	P	C/G	A	B	P	C/G	A	B	P	C/G	A	B	P	C/G	A	B	P	C/G	A	B	P	C/G	A	B	P	C/G				
10:00																																
10:30	10:30 はじめてエアロ 30 川田	10:30 気功 45 白井 優子			10:30 ZUMBA 45 天河 智美	10:30 朝ヨガ 60 加鹿 リエ子			10:30 フラダンス 60 金子 奈々	10:45 初級ステップ 45 高田 宏子			10:30 はじめて ステップ45 後藤	10:30 ジェンヌ ヨガ 60 花愛 瑞穂			10:30 宝塚バレエ ストレッチ 45 Haya	10:30 フラダンス 60 金子 奈々	10:15 ベビー スイミング		10:30 初級 ステップ 45 中塚 愛瀬							10:15 ベビー スイミング				
11:00																																
11:30																																
12:00	11:30 ヨガ 60 加勢 仁友美	11:45 フィットネス フラ 45 木田 由加 3月限定	12:15 スイミング 成人		11:45 初級 エアロ 45 加鹿 リエ子	12:00 ストレッチ 45 須川			11:50 骨盤エクサ サイズ 45 高田 宏子	12:00 ヨガ 60 渡邊 由香			11:45 KICK BOX 45 野田 伸子	11:50 ストレッチ 45 後藤	11:30 アクアピクス 45 岩崎			11:35 ジャズダンス 45 Haya	12:00 健康体操 60 清水	12:15 水中歩行 20 田測		11:45 初級 エアロ 45 野田 伸子	11:40 フローヨガ 60 枝里	12:15 アクアピクス 45 中橋 紀子			12:15 アクアピクス 45 中橋 紀子					
13:00	13:00 RITMOS 45 根本 直弥	12:50 ストレッチ 30 後藤	13:10 スイミング 成人		13:00 初級ステップ 45 井出 明子	13:30 有料			12:55 ピラティス 45 高田 宏子	13:15 水中歩行 20 後藤			12:50 初級 ステップ45 幸田 倫史	13:00 シェイプ 30 稲川	13:00 らくらく スイム			12:45 はじめて エアロ 45 岩崎	13:35 パワーヨガ 60 野田 伸子	12:40 アクアシェイプ 30 田測		13:00 マーシャル ファイト 45 稲川			13:15 ピラティス 45 花愛 瑞穂	13:00 はじめて ステップ45 岩崎	13:30 泳法別レッスン 30 新井					
14:00	14:05 ピラティス 45 加鹿 リエ子	13:50 姿勢改善 エポリューション 45 花愛 瑞穂	14:00 スイムPV 45		14:15 ラテン 45 長谷川 京子	14:30 TRX 30			14:00 Dance Fit 45 田口 優喜	13:45 ホテイコン ディショニング 45 稲川	13:45 アクアシェイプ 30 後藤			13:55 中級エアロ 45 幸田 倫史	14:00 コアリセット &ストレッチ 45 清水	14:00 ゆったり 水中運動 45 稲川			13:50 コアリセット &ストレッチ 45 岩崎	13:30 らくらく スイム		14:00 スイム PV 45			14:20 初級エアロ 45 加鹿 リエ子	14:10 シェイプ 30 稲川	14:30 PT 50 花愛					
15:00	15:10 初級ステップ 45 加鹿 リエ子								15:05 初級エアロ 45 田口 優喜					15:00 ジャズダンス 45 美月 悠	15:00 スイムPV 45			15:00 初級エアロ 45 野田 伸子														
16:00																																
17:00																																
18:00																																
19:00	19:00 初級 エアロ 45 平野 慶真	19:00 はじめてステップ 30 清水	成人 スイミング		18:45 ボルドブラ 45 野崎 雄一	18:45 美尻エクサ サイズ 45 渡邊 由香	19:15 アクアシェイプ 30 清水		19:00 ヨガ 45 枝里				19:00 初級ステップ 45 青木 優	19:30 シェイプ 45 須川			19:00 PT 45 田測	19:30 Dance Fit 45 五十嵐 亮	19:15 シェイプ 45 川田	19:15 アクアシェイプ 30 須川		19:00 PT 45 田測			18:50 ZUMBA 45 根本 直弥			19:00 成人 スイミング				
20:00	20:00 マーシャル ファイト 45 遠藤 昌彦	20:00 シェイプ 30 清水			19:45 中級エアロ 45 野崎 雄一	19:45 ナイトフロー ヨガ 45 渡邊 由香			20:00 初級 エアロ 45 岡本 晃一	20:00 デトックス ヨガ 45 枝里			20:00 中級エアロ 45 青木 優					20:00 コアリセット 2.0 川田	20:00 アクアシェイプ 30 須川													
21:00	21:00 BODYART Training 45 佐野 杏莉				20:45 初級エアロ 45 柴原 瑛司					20:45 オリジナル ステップ 60 岡本 晃一			21:00 マーシャル ファイト 45 稲川					20:30 RITMOS 45 五十嵐 亮														
22:00																																

A=Aスタジオ B=Bスタジオ P=プール C/G=コミュニティルーム/ジム

- プログラム参加には、マイページからWEB予約が必要です。(は有料プログラムとなります)
- 無断キャンセルが発覚した際は、予約いただいている全クラスをキャンセルとさせていただきます。
- キャンセルの際はマイページよりお手続きください。(開始60分前までに行えなかった場合は、ご連絡ください)
- レッスン終了時、使用した道具の消毒作業・片づけを各自お願いします。

