

スタジオ/プール/パーソナル タイムテーブル

2025年4月1日 改定

文書番号/ID-014-012

	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	やさしいエアロ 30 後藤	気功 45 白井 優子			ZUMBA 45 天河 智美	朝ヨガ 60 加鹿 りえ子			フラダンス 60 金子 奈々	ステップI 45 高田 宏子			やさしいステップ 45 後藤	ジェンヌヨガ 60 花愛 瑞穂			宝塚バレエストレッチ 45 Haya	フラダンス 60 金子 奈々	ベビースイミング 10:15		RITMOS 45 山崎 愛留			キッズスイミング 10:00~				10:15	ベビースイミング			
11:00			成人スイミング				成人スイミング												成人スイミング 11:00~													
11:30	ヨガ 60 山野 真実	フィットネスフラ 45 太田 由加			エアロI 45 加鹿 りえ子																											
12:00			水中歩行 1.5 須川				水中歩行 2.0 新井																									
12:30			アクアシェイプ 3.0 須川				アクアシェイプ 3.0 新井																									
13:00	Dance Fit 45 根本 直弥	ストレッチ 3.0 後藤			ステップII 45 豊島 一恵	足腰体操 45 後藤			ピラティス 45 高田 宏子	美尻エクササイズ 45 渡邊 由香			KICK BOX 45 野田 伸子	シェイプ 3.0 稲川	らくらくスイムPV 4.5			健康体操 4.5 稲川														
13:30			スイムPV 4.5				スイムPV 4.5																									
14:00	ピラティス 4.5 加鹿 りえ子	姿勢改善 エボリューション 4.5 花愛 瑞穂			ラテン 4.5 長谷川 京子																											
14:30																																
15:00	ステップI 4.5 加鹿 りえ子																															
15:30																																
16:00																																
16:30																																
17:00																																
17:30																																
18:00																																
18:30																																
19:00																																
19:30																																
20:00																																
20:30																																
21:00																																
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 有料クラス

- プログラム参加には、マイページからWEB予約（30分前まで）が必要です。キャンセルの際もマイページよりお手続きをお願いいたします。
 - ▶ 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。（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。
- レッスン参加中はスマートフォン・携帯電話の操作はお控えください。

