

プログラムタイムスケジュール一覧表

2019年 4月～

★ =担当・プログラム名・時間変更

火	水	木	金	土	日										
スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	
10:20~11:20 パワーヨガ 60 津野			10:20~11:05 らくらく 散歩 45 横嶋	10:30~10:55 初級エアロ 15 山田	10:30~10:55 らくらく 散歩 15 玉城	10:15~11:15 健美操 60 相澤	10:25~10:55 らくらく 散歩 15 塚本	10:20~10:50 はじめて エアロ 30 津野	10:30~ コアトレ 15 玉城	10:20~11:20 ピラティス 60 yoko	10:00~ スクール ~11:00 木村	10:15~10:45 ストレッチ 30 木村	10:25~10:55 らくらく 散歩 45 板東		
11:00~ スクール ~12:00 中級エアロ 60 木村			11:15~12:15 ボディ ワーク 60 相澤	11:00~ スクール ~12:00		11:25~12:25 中級エアロ 60 服部	11:00~ スクール ~12:00	11:00~12:00 はじめて エアロ 60 津野	11:00~ スクール ~12:00	11:35~12:25 タイチ ダンス 50 山田	11:35~12:20 アクア 45 山田	10:50~11:20 エアロ30 木村	11:05~11:35 アクアダンス 30 板東		
12:10~12:40 アクア ジョギング 30 塚本			12:25~13:10 ZUMBA 45 Kumiko	12:25~12:55 ワンポイント 玉城	12:35~13:20 はじめて 45 上田	12:30~13:45 スペシャル 福谷	12:15~13:15 ピラティス 60 yoko	12:15~12:45 ワンポイント 山田	12:40~13:40 シェイプ キック ボックス 60 石井	12:40~13:40 シェイプ キック ボックス 60 石井	12:10~12:40 ワンポイント 福谷	12:40~13:30 ボル・ド・フラ 50 Kumiko	12:50~13:20 ニスポ マスターズ への道 福谷		
12:50~13:30 ZUMBA 40 Kumiko		時間変更となります。	12:50~13:20 初心者 基礎 (予約制) 玉城	13:20~14:05 ボル・ド・フラ 45 Kumiko	13:05~13:35 キック &パンチ 30 山田	13:30~14:30 気功・ 太極拳 60 浦瀬 中島	13:40~14:10 アクア ジョギング 玉城	13:25~14:10 バレトン 45 yoko	13:30~14:00 アクア ジョギング 30 福谷	14:00~15:00 気功・ 太極拳 60 浦瀬 中島	14:30~ スクール ~14:30 木村	13:40~14:30 ヒット パレード エクササイズ Kumiko	14:45~15:15 ストレッチ 30 福谷	時間変更となります。	
13:45~14:45 感じる ヨガ 60 mamie			14:30~15:30 バレエ エクササイズ 60 玉井	15:00~ スクール ~16:00 スクール	14:40~15:40 リンパ ヨガ mamie	15:30~ スクール ~16:30		15:30~ スクール ~16:30		18:10~18:40 コア ストレッチ 30 山田					
14:55~15:55 たのしい フラ 60 竹内						16:20~17:20 ヒップホップ Sweet's (低学年) 坂入	16:30~ (前例・スクール)			18:50~19:20 リズムボール 30 玉城					
18:40~19:10 ストレッチ 30 玉城			18:40~19:10 ポールエクサ サイズ 30 玉城	18:00~ スクール		19:10~20:10 アロマヨガ 60 岡野	19:30~20:00 みんなで 泳ごう 玉城	18:50~19:20 ストレッチ 30 山田	19:00~ スクール ~20:00 塚本	20:06~20:35 初心者 ・基礎 (予約制) 塚本	19:30~20:45 スペシャル 山田				
19:20~20:20 中級エアロ 60 増澤			20:00~20:30 アクア ジョギング 30 玉城	20:00~ スクール		20:20~20:50 スタート 福谷	20:30~21:00 みんなで 泳ごう 玉城	20:10~21:10 シェイプ & エアロ 60 増澤	20:40~21:10 ワンポイント 塚本	20:06~20:35 初心者 ・基礎 (予約制) 塚本					
20:30~21:30 筋コント ショニング &リラクゼー ション 60 増澤			20:30~21:30 癒しの ヨガ 60 板東	20:25~20:55 アクア 50 山田		20:55~21:25 ZUMBA 30 岡野									

(-) ご注意 (-)

- ★ 月曜日は休館日となります。
- ★ スタジオへの入場は、レッスン開始5分前からとなります。
- ★ レッスン入れ替えのために、レッスンの終了・開始時間に多少ズレが生じる場合もありますが、予めご了承ください。
- ★ レッスン開始後の途中入場・途中退場は、安全管理上お断りいたしますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。
- ★ () は初心者お勧めのレッスンです。お気軽にご参加ください。
- ★ 火～金曜日 16:30～18:30 土曜日 14:30～16:30 は、スクールの為、プールはご利用になれませんので予めご了承ください。
- ★ 初心者 (基礎) は、予約が必要となります。フロントにて予約用紙に名前を記入して、予約カードをお受け取りください。
- ★ * * は、代行でのレッスンになります。
- ★ スタジオプログラム・プールプログラムの内容についての詳細は、裏面をご覧ください。
- ★ ジムプログラムはトレジムの一角を使用します。なお、接客の都合により休講や中断となる場合がございますので、予めご了承ください。