

プログラムスケジュール【2021.7】

	月					火				水					
	スタジオ	ショート	岩盤HOT	カルチャー	プール	スタジオ	ショート	岩盤HOT	プール	スタジオ	ショート	岩盤HOT	プール		
10:00				当面の間、利用中止とさせていただきます											
11:00	ステップ45 澤田 10:30(45分)		岩盤浴として ご利用 いただけます			MITTウォーキング 高橋 10:20(30分)					Hi-Lowエアロ 藤城 10:15(45分)		ホットヨガ 萩原 10:30(45分)		
														バタフライ泳法 小谷野 11:00(45分)	
12:00	バレリーナ スタイル コチエ 11:30(45分)	筋膜アプローチ20 11:30(20分)	ピラティス 萩原 11:45(45分)												アクアズンパ 稲垣 12:00(30分)
13:00	ZUMBA Eco 12:30(45分)	シェイプアップ20 12:30(20分)	岩盤浴として ご利用 いただけます												
14:00	かんたんエアロ 早川 13:45(45分)	筋膜アプローチ20 13:30(20分)	フローヨガ Yossy 14:00(45分)												
15:00	毎週開催 キッズ英会話教室 Rheena Omura		岩盤浴として ご利用 いただけます												
16:00															
17:00	15:15 19:30					この時間は キッズスイミング スクール実施のため プールのご利用は できません									
18:30															
19:00	※別料金※														
20:00	HIIT15 20:00		ホットヨガ Yossy 19:25(45分)												
21:00	HIIT15 20:30	筋膜アプローチ20 20:30(20分)	リラックスヨガ Yossy 20:30(45分)												
22:00	ボディコンディショニング 大原 21:00(45分)		岩盤浴として ご利用 いただけます												

- Information ① すべてのレッスンで定員が設けられています。(スタジオ18名/HOT8名)
- Information ② WEB予約締切後、各レッスン15分前にフロントにて当日券をお配りします。
- Information ③ 当日券でご参加の方は、番号順に入場となります。

- Information ④ レッスン開始5分経過以降の途中入室はご遠慮ください。
- Information ⑤ 感染拡大防止の為、レッスン開始時はマスクの着用をお願いします。

プログラムスケジュール 【2021. 7】

	金				土				日			
	スタジオ	ショート	岩盤HOT	プール	スタジオ	ショート	岩盤HOT	プール	スタジオ	ショート	岩盤HOT	プール
10:00				ウォーク&エクササイズ 高橋 10:20(30分)	ZUMBA MAMI 10:15(45分)			この時間は キッズスイミング スクール実施のため プールのご利用は できません			岩盤浴として ご利用 いただけます	
11:00	かんたんエアロ 渡辺(多) 10:30(45分)		陰ヨガ Tomomi 10:45(45分)	クロール泳法 小谷野 11:00(45分)	フィットネスベリー AKI 11:15(45分)	筋膜炎アプローチ20 11:30(20分)	フロアヨガ YUMIKO 10:30(45分)		週替レッスン 担当者交替 10:30(45分)		ホットピラティス 高橋 11:00(45分)	
12:00	ボルドブラ 朝倉 11:30(30分)	シェイプアップ20 11:30(20分)	岩盤浴として ご利用 いただけます				岩盤浴として ご利用 いただけます		Inner Power Yoga Yosy 11:30(45分)	筋膜炎アプローチ20 11:30(20分)		
13:00	ZUMBA 朝倉 12:15(45分)	ベダリング 12:15(20分)	骨盤エクササイズ 祐子 12:50(45分)		HIIT15 12:15 HIIT15 12:45		アロマヨガ AKI 12:20(45分)		POWER 茂川 12:45(45分)		岩盤浴として ご利用 いただけます	
14:00	スローヨガ Yosy 13:15(45分)		岩盤浴として ご利用 いただけます	背泳ぎ泳法 佐々木 野田 14:00(45分)	スローヨガ 多々良 13:15(45分)		アクアズンバ&HIIT 稲垣 13:00(45分)		ZUMBA 望月 俊宏 13:45(45分)		ホットヨガ Yosy 13:45(45分)	
15:00	ベーシックエアロ 中澤 14:15(45分)	筋膜炎アプローチ20 14:30(20分)	ホットヨガ AKI 14:30(45分)		U-Jam 望月 俊宏 14:30(45分)							
16:00	毎週開催 VELUNA チアダンス 山瀬 15:15 18:30 ※別料金※		岩盤浴として ご利用 いただけます	この時間は キッズスイミング スクール実施のため プールのご利用は できません	ステップパワー 桐原 15:30(30分)	筋膜炎アプローチ20 16:10(20分)	岩盤浴として ご利用 いただけます	この時間は キッズスイミング スクール実施のため プールのご利用は できません				
17:00										ステップ30 堀 16:00(30分)	筋膜炎アプローチ20 16:10(20分)	岩盤浴として ご利用 いただけます
18:30					ラテン エクササイズ 青木 絵里 18:15(45分)					ベーシックエアロ 堀 16:45(45分)		
19:00	ボディコンディショニング 大原 18:45(45分)	筋膜炎アプローチ20 19:10(20分)	ベーシックピラティス NAO 19:10(30分)		パレトン コチエ 19:15(45分)		リラククスヨガ Akiko 18:30(45分)					
20:00	ZUMBA 朝倉 19:45(45分)	ベダリング 20:10(20分)	ひきしめピラティス NAO 19:50(30分)	水中ウォーキング 石上 19:30(45分)			岩盤浴として ご利用 いただけます					
21:00	POWER 茂川 20:45(45分)		リラククスヨガ Yosy 20:40(45分)	はじめてスイム (クロール・背泳ぎ) 石上 20:20(30分×2本) ↑ 途中参加も OK!								
22:00			岩盤浴として ご利用 いただけます									

週替
レッスン
の詳しい
内容は
館内別紙
の詳しい
掲示
で
ご
確
認
く
だ
さ
い

当面の間、利用中止とさせていただきます

日曜
閉館時間 19:00

★プール開館時間のご案内★

平日 10:00～16:00
18:45～22:30

土曜 12:15～15:00
16:45～20:30

日曜 10:00～18:30

祝日 10:00～16:00

★月末のプールのご利用について★
29日/30日 自由水泳のみ
31日 メンテナンスのためプールのみ休館

★プログラムスケジュールは毎月20日に翌月分が発行されます★

営業終了時間には完全退館をお願いいたします