

プログラムスケジュール【2024年2月 - 3月】

	金				土				日				
	スタジオ	岩盤HOT	ジムショート	プール	カルチャー	スタジオ	岩盤HOT	プール	カルチャー	スタジオ	岩盤HOT	プール	カルチャー
10:00													
11:00	かんたんエアロ 渡辺 10:30(45分)	陰ヨガ Tomomi 10:30(45分)		ウォーク&エクササイズ 高橋 10:20(30分)		ZUMBA MAMI 10:15(45分)	ホットヨガ AYAMI 10:30(45分)	この時間は キッズスイミング スクールのため プールのご利用は できません		週替レッスン 担当者週替 10:30(60分)	岩盤浴として ご利用 いただけます		
12:00	はじめてヨガ 朝倉 11:30(30分)	岩盤浴として ご利用 いただけます	ペダリング 11:30(20分)	クロール泳法 小谷野 11:00(45分)	シェイプアップ20 11:00(20分)	ベーシックステップ 塙 11:15(45分)			10:00 ~ 12:15	Inner Power Yoga Yosy 11:45(45分)	ホットヨガ 篠田 11:00(45分)	期間限定	
13:00	ZUMBA 朝倉 12:15(45分)	HOTヨガ Ryo 12:30(45分)	ペダリング 12:05(20分)		Circle Fit (ENJOY) 山本 11:30(60分) ※別料金※	健康ストレッチ 塙 12:15(30分)	ホットヨガ Tomomi 12:00(45分)			ボディバレエ ストレッチ コチエ 12:45(45分)	ホットヨガ AYAMI 12:40(45分)		
14:00	Inner Power Yoga 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 14:00(45分)	Circle Fit (TRY) 望月 13:00(60分) ※別料金※		岩盤浴として ご利用 いただけます	アクアダンス&HIIT 稲垣 13:00(45分)		ZUMBA 望月 俊宏 13:45(45分)	ホットヨガ Yosy 14:00(45分)		
15:00	ベーシックエアロ 中澤 14:15(45分)	ザ・ピラティス 石川 14:30(45分)				U-Jam 望月 俊宏 14:30(45分)	ホットヨガ AYAMI 14:15(45分)			ピラティス 望月 俊宏 15:00(45分)			Circle Fit (TRY) 原田 15:00(60分) ※別料金※
16:00	VELUNA チアダンス 石川			この時間は キッズスイミング スクールのため 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	15:00 ~ 16:45		ステップ30 塙 16:00(30分)	岩盤浴として ご利用 いただけます		
17:00	15:15 18:30 ※別料金※	岩盤浴として ご利用 いただけます		16:00 ~ 18:45						ベーシックエアロ 塙 16:45(45分)			
18:30						ラテン エクササイズ 青木 絵里 18:15(45分)	リラックスヨガ Akiko 18:00(45分)						
19:00	背中シュツと! 大原 18:45(45分)				Circle Fit (ENJOY) 望月 19:00(60分) ※別料金※	詳しい日程は別紙にて COMBAT PUMP 榊原 19:15(45分)	岩盤浴として ご利用 いただけます			日曜 閉館時間 19:00 Information ①スタジオ・HOTスタジオ・ショートレッスンの定員が設けられています。 (スタジオ24名※BODYPUMPのみ18名/HOT12名/ショート10名) ②スタジオ、HOTスタジオは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。 ③当日券でご参加の方は、番号順に入場となります。 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。 ⑤祝日の場合は18:00以降のレッスンがおやすみになります。 ⑥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。			
20:00	Hi-Lowエアロ 朝倉 19:45(45分)	ホットヨガ AYAMI 19:30(45分)	ペダリング 19:40(20分) 2月9日のみ開催!	水中ウォーキング 相馬 19:30(45分)	Circle Fit (PUMP) 榊原 20:15(60分) ※別料金※								
21:00	ZUMBA 朝倉 20:45(45分)	リラックスヨガ Yosy 20:40(45分)		はじめてスイム (クロール/背泳ぎ) 相馬 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							土曜 閉館時間 21:00				