

【2021.01~】プログラムスケジュール:スタジオ時間短縮(30分以内)及び閉館時間短縮(各曜日1時間短縮)

時間	月				火				水				金				土				日							
	スタジオ		プール		スタジオ		プール		スタジオ		プール		スタジオ		プール		スタジオ		プール		スタジオ		プール					
	A	B	25M	18M	A	B	25M	18M	A	B	25M	18M	A	B	25M	18M	A	B	25M	18M	A	B	25M	18M				
9:00																												
9:30	9:30 (30分) シンプル エアロLow 阿部(采) 定員30名			9:30 (30分) アクア30 (アクアボード) 高橋 定員24名	9:30 (30分) シンプルステップ 阿部(采) 定員30名			9:30 (45分) AC45 田中(智)	9:30 (30分) ファンクショナル コンディショニング 唐澤 定員30名			9:30 (30分) ウォーク&ジョグ 真栄田	9:30 (30分) シンプルエアロ LOW 関 定員30名	9:35 (30分) ヨガ 阿部(采) 定員18名		9:30 (30分) ハード コンディショニング 美山 定員16名	土曜日・日曜日は10:00開館です											
10:00	10:20 (30分) ウェーブ 阿部(采) 定員18名			10:15 (45分) アクア45 高橋				10:30 (30分) アクア45 真栄田				10:15 (45分) アクア45 美山																
10:30																												
11:00	11:00 (30分) ヨガ 井上 定員35名			11:30 (20分) スノーケリング 村上	10:35 (30分) ZUMBA® 白石 定員30名	10:40 (30分) パワーヨガ 阿部(采) 定員18名		10:30 (30分) ハードウォーク 田中(智) 定員18名	11:00 (30分) シェイプ パンフ 横川 定員30名	10:50 (30分) ステップZERO 高橋 定員16名		11:00 (30分) シェイプ パンフ 横川 定員30名	10:35 (30分) コンビネーション エアロ 関 定員30名															
11:30																												
12:00																												
12:30	12:30 (30分) シェイプ パンフ 真栄田 定員30名	12:30 (30分) スムース モーショ 大池 定員12名		12:15 (45分) アクア45 (リンク) 田中(智)	11:50 (30分) 太極拳 榎本 定員30名	12:20 (30分) スタイルセッション 真栄田 定員12名		12:30 (30分) アクア30 花井	12:00 (30分) ファイトアタック BEAT 真栄田 定員30名	12:05 (30分) フレックス ストレッチ 高橋 定員18名		11:50 (30分) 平泳ぎ 塩原	11:40 (30分) パワーヨガ 阿部(采) 定員35名	11:45 (30分) スマールボールFUN 田中(智) 定員18名														
13:00																												
13:30	13:30 (30分) コンビネーション ステップ 関 定員30名	13:35 (30分) ピラティス ヨガ 田中(智) 定員18名		13:30 (30分) バタフライ 宮崎	13:10 (30分) コンビネーション エアロ 中島 定員30名	13:10 (30分) スマールボールFUN 田中(智) 定員18名		13:15 (30分) ウオーク&ジョグ 藤井	13:15 (30分) ルーシーダットン 中根 定員35名	13:25 (30分) シンプル エアロLow 岩見 定員16名		13:05 (30分) ウオーク&ジョグ 藤井	13:10 (30分) シェイプ パンフ 真栄田 定員30名	12:55 (30分) ハルエ エクササイズ 宇佐美 定員16名														
14:00																												
14:30	14:45 (30分) パワーヨガ 関 定員35名	14:50 (30分) ストリート ダンス 若田 定員16名		14:45 (30分) ウォーク&ジョグ 韓	14:15 (30分) シンプル エアロ 中島 定員30名	14:15 (30分) フィールヨガ 長沼 定員18名		14:20 (45分) アクア45 越智	14:25 (30分) ボテイメイク トレーニング 岩見 定員35名	14:30 (30分) コンビネーション エアロ 中根 定員16名		14:20 (30分) アクア30 高橋	14:15 (30分) コンビネーション ステップ 安井 定員30名	14:20 (30分) ピラティスヨガ 大池 定員18名	14:30 (30分) クロール 角和													
15:00																												
15:30																												
16:00																												
16:30	16:05 (30分) ステップ ZERO 高橋 定員16名			15:30 (30分) アクアミット 韓 定員20名	15:20 (30分) 骨盤 エクササイズ 堀江 定員30名		16:00 (30分) ウォーク&ジョグ 加藤	16:00 (30分) アクア30 加藤	15:45 (30分) ヨガ 稲田 定員35名	15:35 (30分) フラエクササイズ 安藤 定員18名		16:15 (45分) AC45 森 定員20名	16:10 (30分) Laフットキュア 石田 定員18名	16:00 (45分) アクア45 (リンク) 田中(智) 定員20名														
17:00																												
17:30	キッズ 体育																											
18:00																												
18:30																												
19:00																												
19:30	19:30 (30分) ファイトアタック BEAT ~Lesson in the DARK~ 横川 定員30名			20:15 (30分) アクアダンス 横川	20:00 (30分) シェイプ パンフ 横川 定員30名	19:50 (30分) Laフットキュア 石田 定員18名		19:45 (30分) アクア30 真栄田	19:30 (30分) ZUMBA® 横川 定員30名	19:30 (30分) フィール ヨガ 阿部(華) 定員18名		19:30 (30分) アクア30 長沼	19:50 (30分) コンビネーション エアロ+筋トレ 中島 定員30名	20:20 (30分) ワークアウト ヨガ 長沼 定員18名														
20:00																												
20:30	20:45 (30分) STRONG Nation(TM) 白石 定員30名	21:00 (30分) シェイプ パンフ 阿部(華) 定員12名																										
21:00																												
21:30																												
22:00	平日・土曜日は22:00閉館です																											
22:30	平日・土曜日は22:00閉館です																											

日曜日は19:00閉館です

【ご利用案内】

- 祝日の場合は、別紙祝日スケジュールをご確認ください。
- 安全管理上、30分以下のプログラムは5分以降、40分以上のプログラムは10分以降の途中参加はご遠慮ください。
- プールプログラムの前後5分間は、準備・片付けの為コースのフリー利用を制限させていただきます。
- 各プログラム枠外下の数字は定員数を表します。表記のないプログラムの定員はございません。(ただし、参加人数が著しく多い場合、安全管理上参加をお断りする場合もございます。ご了承ください。)
- 定員数の制限があるプログラムに関しては、プログラム開始30分前より予約受付を開始いたします。予約受付場所は下記をご確認ください。
スタジオプログラム ⇒ 1階レセプション前
プールプログラム ⇒ 1階レセプション前
※プールプログラムは、プールサイドにて予約可能です。お近くの監視員までお声掛けください。
- スタジオへのご入場は、レッスン開始10分前からとなります。
- 9:30~のプールプログラムは20名以上の参加で全面を使用します。
- 19:30以降のプールプログラムは20名以上の参加で全面を使用します。