

【2021.04~】プログラムスケジュール:スタジオ時間短縮(40分以内)及び閉館時間短縮(各曜日1時間短縮)

	月				火				木				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(40分) シンプル エアロLow 阿部(采) 定員30名			9:30(30分) アクア30 (フロント) 高橋 定員24名	9:30(40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(40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(40分) シンプルエアロ LOW 関 定員30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) CSLive ポテメイク トレーニング 定員16名 REC	スイミングスクール		10:15(45分) アクア45 高橋	10:35(40分) ZUMBA® 白石 定員30名	10:40(40分) 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	10:50(30分) ステップjam 高橋 定員30名			10:15(45分) アクア45 真栄田	10:00(40分) ウェーブ 阿部(采) 定員18名	スイミングスクール		10:15(45分) アクア45 美山	キッズ 体育 (有料)	キッズ バレエ 教室 (有料)			10:30(45分) AC45 田中(智)	10:40(30分) ウォーク&ジョグ 森							
10:30																													
11:00	10:45(40分) ヨガ 井上 定員35名			11:30(20分) スノーケリング 村上	11:50(40分) 太極拳 榎本 定員30名			12:00(40分) フィットアタック BEAT 真栄田 定員30名	12:00(40分) フィットアタック BEAT 真栄田 定員30名			12:00(40分) パワーヨガ 阿部(采) 定員35名	11:00(40分) CSLive ZUMBA® 定員16名									11:25(45分) アクア45 森							
11:30																													
12:00	11:40(30分) 健康体操 大池 定員18名			12:15(45分) アクア45 田中(智)	12:20(30分) CSLive パワーパンプ 定員12名 REC			12:05(40分) CSLive ヨガ 定員18名 REC	12:05(40分) CSLive ヨガ 定員18名 REC			12:00(30分) EXCITE ZONE 阿部(采) 定員16名																	
12:30	12:30(40分) シェイブ パンプ 真栄田 定員30名	12:30(40分) ピラティス plus 大池 定員18名			13:10(40分) コンピネーション エアロ 中島 定員30名	13:10(30分) スモールボールFUN 田中(智) 定員18名		13:15(30分) 中級スキン ダイビング 宮崎	13:15(40分) ルーシー ダットン 中根 定員35名	13:20(40分) シンプル エアロLow 岩見 定員16名			13:00(30分) CSLive ダンスファン 定員16名 REC	12:30(40分) ZUMBA® 白石 定員30名	スイミングスクール		13:05(30分) エアロセッション 中島 (有料)	13:20(40分) ファンクショナル ピラティス 大池 定員18名			13:15(30分) ウォーク&ジョグ 真栄田	12:15(40分) ピラティス 安田 定員35名	12:15(30分) コアヒーリング 木田 定員12名						
13:00																													
13:30	13:30(40分) コンピネーション ステップ 関 定員30名	13:55(40分) バレエ エクササイズ 宇佐美 定員16名		13:30(30分) 平泳ぎ 宮崎	14:15(40分) シンプル エアロ 中島 定員30名	14:15(40分) フィールヨガ 桜沢 定員18名		14:20(45分) アクア45 越智	14:30(40分) ポテメイク トレーニング 岩見 定員35名	14:25(40分) コンピネーション エアロ 中根 定員16名			14:15(40分) コンピネーション ステップ 安井 定員30名	13:30(40分) エアロセッション 中島 (有料)	スイミングスクール		14:30(40分) ボテイクア ストレッチ 岩見 定員35名	14:30(40分) ピラティス plus 田中(智) 定員30名			14:00(30分) AC30 真栄田	13:30(40分) ZUMBA® 藤井 定員30名	13:25(30分) パワーパンプ 横川 定員12名						
14:00																													
14:30	14:45(40分) パワーヨガ 関 定員35名	15:00(40分) ストリート ダンス 岩田 定員16名		14:45(30分) ウォーク&ジョグ 韓	15:20(40分) CSLive フィットアタック BEAT 定員16名 REC			15:45(40分) ヨガ 稲田 定員35名	15:35(40分) フラエクササイズ 安藤 定員18名			14:45(30分) アクア30 高橋	14:20(40分) ピラティスplus 田中(智) 定員18名	14:30(30分) バタフライ 角和	14:20(45分) AC45 真栄田							14:55(40分) ピラティスplus 田中(智) 定員35名	14:30(30分) FIGHTING DOJO 横川 定員16名	15:30(40分) CSLive フィットアタック PRO 定員16名 LIVE					
15:00																													
15:30																													
16:00	16:05(30分) ステップ jam 高橋 定員16名			15:30(30分) アクアミット 韓	16:00(30分) ウォーク&ジョグ 加藤			16:25(30分) フラセッション 安藤 (有料)	16:00(45分) アクア45 (リンク) 田中(智) 定員20名			15:30(30分) アクア30(フロント) 高橋 定員20名	15:25(30分) スタリッシュパンプ 石田 定員12名	16:10(40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	15:45(45分) アクア45 田中(智)						15:40(40分) コンピネーション エアロ 岩見 定員30名	16:00(40分) CSLive シェイブパンプ 定員12名 REC	16:10(40分) シンプルエアロLOW +筋トレ 関 定員30名	16:15(30分) ハードトレーニング30 田中(智) 定員18名				
16:30																													
17:00	キッズ 体育																												
17:30																													
18:00																													
18:30																													
19:00	19:20(40分) フィットアタック BEAT ~Lesson in the DARK~ 横川 定員30名	19:30(30分) マインドボティ リセット 阿部(隼) 定員18名		19:00(40分) CSLive ZUMBA® 定員16名 LIVE	19:30(40分) シェイブ パンプ 横川 定員30名	20:00(40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(40分) ZUMBA® 横原 定員30名	19:30(40分) フィール ヨガ 阿部(隼) 定員18名			19:20(40分) コンピネーション エアロ+筋トレ 中島 定員30名	19:30(40分) CSLive フィットアタック PRO 定員16名 REC	19:30(30分) AC30 阿部(隼)														
19:30																													
20:00																													
20:30	20:30(40分) STRONG Nation(TM) 白石 定員30名	20:30(40分) CSLive シェイブパンプ 定員12名 LIVE		20:15(30分) アクアダンス 横川				20:40(30分) パワーパンプ 阿部(隼) 定員30名	20:30(40分) CSLive ピラティス 定員18名 REC			20:20(40分) フィール ヨガ 桜沢 定員18名	20:30(40分) オリジナル エアロ 中島 定員30名																
21:00																													
21:30																													
22:00	平日・土曜日は22:00閉館です																												
22:30	【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がございます。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。 ○12:30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。																												