

2025年8月11日 祝日

プログラムタイムスケジュール

8/11 (月) 山の日				
	スタジオA	スタジオB	プール	プールフリー
9:00		9:45~9:55 おはようストレッチ 田中 咲百合(VR)		0
10:00	10:00~10:45 ヨガ 増田 希望	10:15~10:35 ウエストシェイプ♡ 倉島 大成		2 5 4
10:30			11:00~11:30 水中運動 田中 伸幸	
11:00	11:05~11:35 ピラティス 本多 麻衣子	11:00~11:45 ヨガ 増田 希望		
11:30			11:45~12:15 初級 服部 隆宏	
12:00	11:50~12:35 ボディバランス45 本多 麻衣子	12:00~12:25 骨ナビ 清水 鮎美(VR)		7 コ ー ス
12:30			12:30~13:15 中級 服部 隆宏	
13:00	12:50~13:35 マルチダンス 山田さとみ	12:45~13:15 やさしいストレッチ 肥後橋 銀次郎(VR)		
13:30			13:30~14:15 上級1500mスイム (25m×15本×4セット/40秒) 笠原 武範	
14:00	13:50~14:50 背骨コンディショニング 山田 さとみ	13:30~14:05 膝のセルフケア 杉吉 美有紀(VR)		
14:30		14:20~14:50 初中級ダンスエアロ 竹ヶ原 佳苗(VR)		
15:00				
15:30	15:30~16:30 ボディパンプ60 佐藤亜希子IR 鈴木IR 倉島IR	15:20~16:10 ピラティス 岩橋 悠太(VR)		
16:00				
16:30		16:25~16:55 美尻エクササイズ 甲斐 未奈 (VR)		
17:00	16:50~17:50 ボディコンバット60 佐藤亜希子IR 鈴木IR 海野IR 佐藤旭IR	17:10~17:50 ポールエクササイズ 〈上肢→下肢〉 田中 咲百合(VR)		
17:30				
18:00				

マシンジム有人営業 9:30~18:00 / プールフリー利用 9:30~18:00

※スケジュールは変更となる場合がございます。変更内容は館内掲示、または、WEBをご確認ください。

■スタジオのご利用について

定員人数【スタジオA】29名 ※ボディパンプ15名 【スタジオB】16名
 ご参加には「マイページ」からのご予約が必要となります。場所を指定してご参加いただくことができます。
 ご予約には店舗備え付けの予約用ipadもご利用いただけます。
 ご予約いただいたお客様は、無断で不参加となりますと、キャンセル待ちのお客様にご参加いただくことができないため、必ずレッスン開始までにキャンセル登録をお願いいたします。