

2025年7月21日 祝日

プログラムタイムスケジュール

7/21（月）海の日				
	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		0
10:00	10:00～10:45 ヨガ 大島 由美子	田中 咲百合(VR)		2 5 4
10:30		10:15～10:35 ウエストシェイプ♡ 倉島 大成		
11:00				
11:30	11:05～11:35 ピラティス 本多 麻衣子	11:00～11:45 ヨガ 大島 由美子	11:00～11:30 水中運動 田中 伸幸	
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)	11:45～12:15 初級 服部 隆宏	
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		13:30～14:05 膝のセルフケア 杉吉 美有紀(VR)	13:30～14:15 上級 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			
14:30				
15:00		15:00～16:00 キッズバレエ	15:00～16:00 子供水泳教室 キンダー・幼児	1 5 2
15:30	15:15～15:45 LesMILLS PILATES 海野亮			0
16:00	16:00～16:45 ボディパンプ45 倉島 大成	16:00～17:00 キッズバレエ	16:00～17:00 子供水泳教室 幼児・学童	
16:30				
17:00	17:00～17:45 ボディコンバット45 佐藤 旭		17:00～18:00 子供水泳教室 幼児・学童	
17:30		17:20～18:00 ポールエクササイズ 〈上肢→下肢〉 田中 咲百合(VR)		
18:00				
マシンジム有人営業 9:30～18:00 / プールフリー利用 9:30～15:45				

※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。

