

# 2024年12月 タイムスケジュール

	月曜			火曜			水曜			木曜			金曜	土曜			日曜				
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール		スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール		
9:30		9:45~9:55 おはようストレッチ											金曜 ※休館日		9:45~10:00 からだ目覚めるストレッチ						
10:00	10:00~10:45 ヨガ 増田 希望	10:15~10:35 ウエストシェイプ 水沢 充裕		10:00~10:45 バレトン 石川 久美子	10:00~10:45 コンディショニング ストレッチ 松本 隆雄	10:00~10:45 上級 牧島 久子	10:00~10:45 健美操 谷治 リカ	10:10~10:50 ホールエクササイズ (上肢→下肢) 田中 咲百合(VR)	10:00~10:30 水中運動 南保 麻美	10:00~10:45 パワーヨガ 長谷 美里	10:10~10:50 初級ステップ ワンポイント解説あり 杉吉 美有紀(VR)			10:00~10:45 山下 真理奈(VR)	10:00~10:45 辻本 あゆみ(VR)	10:00~10:45 ベビースイミング	10:00~11:00 avex dance master	10:15~11:00 骨盤エクササイズ 山田 悦世	10:00~ 10:45 子供 水泳教室 キンダー		
10:30																				10:45 子供 水泳教室 キンダー	
11:00	11:00~11:15 フラダンス 小林 マユミ	11:00~11:45 ヨガ 増田 希望	11:00~11:30 水中運動 田中 伸幸	11:05~11:50 エアロビクス初級 立野 麻衣子	11:00~11:45 筋トレ& コンディショニング 松本 隆雄	11:00~11:45 ベビースイミング	11:00~11:45 エアロビクス初級 佐々木 恵子	11:10~11:40 健康体操 水沢 充裕	10:45~11:15 初級 南保 麻美	11:00~11:45 健美操 川島 友江	11:10~11:40 バレトン 長谷 美里	11:00~11:45 アクアピクス 高島 嘉剛								11:00~12:00 子供水泳教室 キンダー・幼児	
11:30	11:20~12:05 フラダンス 山田 さとみ																				11:15~12:15 avex dance master
12:00	12:00~12:30 ポールストレッチ 松本 隆雄		11:45~12:15 初級 服部 隆宏																		11:15~12:15 avex dance master
12:30	12:30~13:15 マルチダンス 山田 さとみ	12:45~13:30 筋トレ& コンディショニング 松本 隆雄		12:10~12:55 バレエ 佐藤 友香	12:00~12:30 気象対策エクササイズ 松本 恵奈	12:00~12:45 フィンスイム初中級 牧島 久子	12:00~12:45 ボディジャム45 山田 さとみ	11:55~12:40 ホールストレッチ 水沢 充裕		12:00~12:45 フラダンス 小林 マユミ	12:00~12:30 気象対策エクササイズ 松本 恵奈	12:00~12:30 膝痛改善 牧島 久子									12:00~13:00 子供水泳教室 幼児・学童
13:00																					12:35~13:20 ZUMBA Chie
13:30	13:35~14:35 ボディバランス60 山田 さとみ	13:45~14:20 膝のセルフケア 杉吉 美有紀(VR)		13:10~13:40 ピラティス MANA	13:00~13:30 ボディコンバット30 佐藤 旭	13:00~13:45 アクアピクス 石田 佳奈美	13:05~14:05 背骨 コンディショニング 山田 さとみ	13:45~14:00 ウエストシェイプ 西村 朝夫		13:00~13:30 ゆるふらホール 小林 マユミ	13:00~13:30 ボディコンバット30 海野 亮	13:20~14:00 上級 牧島 久子									13:30~14:20 バーニングファイター 大串&榎谷(VR)
14:00				13:55~14:40 フリースタイルダンス MANA	13:45~14:45 太極拳 及川 弘孝					13:45~14:30 バレエ 橋 由起	13:45~14:15 コンディショニングストレッチ 水落 斉平										13:55~14:35 ヒーリングフローヨガ (背中・バランス) 神崎 卓子
14:30																					14:45~15:00 ウエストシェイプ 水沢 充裕
15:00	14:50~15:20 ボディコンバット30 水沢 充裕																				14:20~15:00 ヨガ 濱川 量子
15:30																					15:15~15:45 ボディコンバット30 海野 亮
16:00																					15:30~16:10 ホールエクササイズ 上肢→下肢 田中 咲百合(VR)
16:30																					16:00~17:00 ボディコンバット60 水沢 充裕
17:00																					16:25~16:50 骨ナビ 清水 鮎美(VR)
17:30																					17:05~17:50 Deep Stretch Yoga 天咲 千華(VR)
18:00																					17:15~18:00 ボディアタック45 飯塚 翔馬
18:30																					18:05~18:15 滝汗ダンス 杉吉 美有紀(VR)
19:00	19:00~19:30 コンディショニングストレッチ 水落 斉平	19:00~19:30 はじめてステップ 北川 健太(VR)																			18:20~19:05 ボディコンバット45 鈴木 務
19:30	19:45~20:30 ボディコンバット45 海野 亮	19:45~20:30 Deep Stretch Yoga 天咲 千華(VR)	19:30~20:00 水中運動 石倉 直人																		19:15~19:45 ヨガ 笠原 武範
20:00																					19:30~20:00 初級 石倉 直人
20:30																					19:30~20:00 水中運動 山口 翔太
21:00	20:50~21:20 ボディアタック30 海野 亮	20:45~21:15 美BODY ワークアウト(お尻) 水落 斉平																			20:00~20:40 フィンスイム 山口 翔太
21:30																				20:10~20:40 フィンスイム 山口 翔太	
22:00																				20:30~21:30 ボディアタック60 飯塚 翔馬	
22:30	22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE				22:30 CLOSE			22:30 CLOSE				

金曜 ※休館日

**プログラムのご案内**

- エアロピクス系...シェイプアップ、体力向上
- 筋トレ系...ボディメイク、筋力向上
- コンディショニング系...調整、健康維持・増進
- スイムレッスン...泳法・泳力向上
- バーチャル...映像と音楽でプログラムを提供

変更箇所

**スタジオ定員人数のご案内**

【スタジオA】29名 ※ボディバンブ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です。参加場所を選択してレッスン参加の予約ができます。予約のある番号(場所)は、入場のタイミングを問わず、ご予約された方の場所となります。当日、予約なしでご参加希望のお客様は、お手数ですが、ご自身のマイページより予約の入っていない(空いている)場所を10分前までにご確認の上、ご参加ください。ご予約いただいたお客様は、無断で不参加となりますと、当日参加したいお客様が参加できなくなりますので、必ずレッスン開始10分前までにキャンセル登録をお願いいたします。

マイページQR

