

	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日				
	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム		
7:00																			7:00	
7:30																			7:30	
8:00	7:30~8:15 協栄シェイプボクシング 音楽に合わせてのエクササイズ 鈴木美津子			SPECIAL NEW 7:30~8:15 美輪フェイス 顔のエクササイズ 時田るみ子			7:30~8:15 リラクゼーション 顔のエクササイズ 小泉雅子				7:30~8:15 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 白石周史							8:00		
8:30																			8:30	
9:00	8:55~9:40 美輪フェイスエクササイズ 体幹・背筋を安定させる YUKA			9:25~9:55 エアロスタート 中村勝美			9:20~10:05 グラマラスフィット 腕力強化・体目録トレーニング 川又珠実				SPECIAL NEW 9:15~9:45 美輪フェイス 菊名奈穂				8:30~9:30 体育スクール [ジュニア] キンダー-ジュニア	8:30~9:30 スイミング スクール [ジュニア]	8:30~9:30 フリー 遊泳 コース 1			9:00
9:30																			9:30	
10:00	10:00~10:45 ヘルピックスストレッチ ゆっくゆっく可動域を広げる Kaori			10:10~10:40 スイミング スクール [ベビー]			10:10~10:40 アクア45 最上優希				10:00~10:45 美輪フェイスエクササイズ 体幹・背筋を安定させる 菊名奈穂				9:40~10:40 体育スクール [ジュニア] キンダー	9:30~10:30 スイミング スクール [ジュニア]	9:30~10:30 フリー 遊泳 コース 1			10:00
10:30																			10:30	
11:00	11:00~11:45 ランダンス 音楽やリズミカルなダンス 運動量アップ 渡部利香			11:10~11:40 筋力リソースヨガ 運動改善を目的としたヨガ SHI-YA			11:00~12:00 ZUMBA 脂肪燃焼系ランダンス 小松美穂				11:05~11:50 リラクゼーション 顔のエクササイズ 岡村幸				10:30~11:30 体育スクール [ジュニア] キンダー	10:30~11:30 スイミング スクール [ジュニア]	10:30~11:30 フリー 遊泳 コース 1			11:00
11:30																			11:30	
12:00	12:00~12:45 24式太極拳 心気意集中を促すための動き 小松ゆき子			12:10~12:40 BODYCOMBAT SHI-YA			12:05~12:35 デューティ 月曜日のみ SHI-YA				12:05~12:35 BODYCOMBAT SHI-YA				11:00~11:45 ピラティスプラス インナーマッスル強化・コアトレーニング 嵐山和江	11:00~11:45 スイミング スクール [ジュニア]				12:00
12:30																			12:30	
13:00	13:00~13:30 UBOUND 町田紀子			12:55~13:40 グラマラスフィット 腕力強化・体目録トレーニング 松田愛子			12:25~12:55 BODYBALANCE 晴				12:15~12:55 BODYBALANCE 晴				12:15~13:00 BODYPUMP バーベルエクササイズ OISHI	12:15~13:00 スイミング スクール [成人]				13:00
13:30																			13:30	
14:00	13:55~14:40 背骨コンディショニング ゆっくゆっく可動域を広げる 小林伸正			13:55~14:40 リラクゼーション 顔のエクササイズ ユキ			13:20~14:05 スロ-ボディシェイプ 自重でのやせ効果・カラダ作り 中村勝美				12:55~13:40 SHAPES EPPS・FUS・JUS・JES・JES・JES・JES mai				13:20~14:05 協栄シェイプボクシング 音楽に合わせてのエクササイズ 鈴木美津子	13:10~13:40 アクア45 中村友香				14:00
14:30																			14:30	
15:00	15:00~16:00 体育スクール [ジュニア] キンダー			14:55~15:40 ヘルピックスストレッチ ゆっくゆっく可動域を広げる ユキ			14:25~15:40 スイミング スクール [ジュニア]				14:00~15:00 スイミング スクール [ジュニア]				14:30~15:30 チャタス [ジュニア] キンダー-ジュニア	14:00~15:00 スイミング スクール [ジュニア]				15:00
15:30																			15:30	
16:00	16:15~17:15 体育スクール [ジュニア] キンダー-ジュニア			16:00~17:00 avex dance master [ジュニア] スターター			16:00~17:00 avex dance master [ジュニア] スターター				15:00~16:00 体育スクール [ジュニア] キンダー				15:40~16:40 チャタス [ジュニア] キンダー-ジュニア	15:00~16:00 スイミング スクール [ジュニア]				16:00
16:30																			16:30	
17:00	17:30~18:30 体育スクール [ジュニア] ジュニア			17:10~18:10 avex dance master [ジュニア] ベシク			17:10~18:10 avex dance master [ジュニア] ベシク				16:15~17:15 体育スクール [ジュニア] キンダー-ジュニア				16:50~17:50 チャタス [ジュニア] アドバンス	16:00~17:00 スイミング スクール [ジュニア]				17:00
17:30																			17:30	
18:00	18:55~19:40 ZUMBA 脂肪燃焼系ランダンス YUMI			18:20~19:20 avex dance master [ジュニア] ティーン			18:20~19:20 avex dance master [ジュニア] ティーン				17:30~18:30 体育スクール [ジュニア] ジュニア				18:00~19:00 チャタス [ジュニア] ジュニア	17:00~18:00 スイミング スクール [ジュニア]				18:00
18:30																			18:30	
19:00	19:55~20:25 BODYPUMP 福島裕家			19:45~20:30 ランダンス 音楽やリズミカルなダンス 片山千穂			19:40~20:25 Strength Development 主眼筋トレーニング 石村				18:45~19:30 スパークライト ステップ・音楽・ダンス 井上千枝				19:00~19:45 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 白石周史	18:00~19:00 スイミング スクール [ジュニア]				19:00
19:30																			19:30	
20:00	20:45~21:30 BODYPUMP バーベルエクササイズ OISHI			20:45~21:30 ランダンス 音楽やリズミカルなダンス 片山千穂			20:00~21:00 スイミング スクール [成人]				19:50~20:35 UBOUND トランポリンエクササイズ SAAYA				20:30~21:15 スピード& ダンス スタッフ	20:00~21:00 スイミング スクール [成人]				20:00
20:30																			20:30	
21:00																			21:00	
21:30																			21:30	
22:00																			22:00	
22:30																			22:30	
23:00																			23:00	

【備品について】

BODY PUMP	22名	バーベルセット、ステップ台
Shapes	22名	トレーニングバンド、プレート
UBOUND	18名	トランポリン
Strength Development	22名	バーベルセット

◆プログラムはこちらから

◆代行情報はこちら

【注意事項】

- ◆プログラム予約はレッスン終了10分前から開講前の同時申し込みで予約可能となります。
- ◆レッスン開始10分前までにチェックインがない場合、自動的にキャンセルとなります。
- ◆キャンセルは、レッスン開始15分までWEBが実行できます。(カラス職員を除く)
- ◆水分補給はペットボトル等の持ち込み可能と致します。
- ◆スタジオへの出入はインストラクターの指示に従い、遅やかにお願い致します。
- ◆全てのプログラムにおいて、レッスン開始後の途中入場は禁止させていただきます。
- ◆お声おとなしめ、静寂の場を乱さないよう、他のお客様に不快感を与える行為はご遠慮頂き、快適な空間づくりに協力ください。
- ◆館内を移動する際はお客様をお慮いください。
- ◆都合により、スケジュールを変更させて頂く場合がございます。
- ◆臨時の案内事項、おしらせメールにて行われるご案内を必ずお読みください。
- ◆各エリア、マナーなどに協力いただきますようお願い致します。
- ◆体調管理には十分留意し水分補給をまめにお願いします。
- ◆プログラム名は効果を保証するものではありません。