

2024年 2月24日 祝日

プログラムタイムスケジュール

2/24 (月) 祝日				
	スタジオA	スタジオB	プール	プール フリーコース
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			2 5 4 (フリー コース)
10:30		10:15~10:35 ウエストシェイプ 水沢 充裕		
11:00	11:00~11:15 フラダンス / 小林	11:00~11:45 ヨガ 増田 希望	11:00~11:30 水中運動 田中 伸幸	
11:30	11:20~12:05 フラダンス 小林 マユミ			
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	
12:30	12:20~13:20 マルチダンス60 山田 さとみ		12:30~13:15 中級 服部 隆宏	
13:00		12:45~13:30 筋トレ& コンディショニング 松本 隆雄		
13:30	13:40~14:40 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)	13:30~14:15 上級 笠原 武範	
14:00				
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	15:20~16:20 ボディバンプ60 佐藤 亜希子・佐藤 宏幸・水沢 充裕			
16:00		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	16:40~17:40 ボディコンバット60 佐藤 亜希子・鈴木 務・佐藤 旭			
17:00		17:20~18:00 ポールエクササイズ (上肢→下肢) 田中 咲百合(VR)	17:00~18:00 子供水泳教室 幼児・学童	
17:30				0
18:00				
18:30				
19:00	マシジム有人営業 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 ※ボディバンプ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。

