

2025年1月13日 祝日 

プログラムタイムスケジュール

1/13 (月) 成人の日				
	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 水沢 充裕		2 3 4
10:30	11:00~11:15 フラダンス / 小林	11:00~11:45 ヨガ 増田 希望	10:45~11:15 水中運動 田中 伸幸	
11:00	11:20~12:05 フラダンス 小林 マユミ	12:00~12:30 ポールストレッチ 松本 隆雄	11:30~12:00 初級 服部 隆宏	
11:30	12:20~13:20 マルチダンス60 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	12:15~13:00 中級 服部 隆宏	
12:00				
12:30				
13:00				
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)	13:30~14:45 短期水泳教室 学童	3 4
14:00				
14:30				
15:00	15:10~15:40 ボディアタック30 海野 亮	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 2
15:30				
16:00	15:55~16:40 ボディパンプ45 佐藤 宏幸・水沢 充裕	16:00~17:00 キッズバレエ	16:00~17:00 子供水泳教室 幼児・学童	0
16:30				
17:00	16:55~17:55 ボディコンバット60 鈴木 務・佐藤 旭	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				
18:00	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。