

2025年 3月20日 祝日



プログラムタイムスケジュール

3/20 (木) 春分の日				
	スタジオ A	スタジオ B	プール	プール フリーコース
9:00		9:45~10:00 起床時に行うストレッチ		0
10:00	10:00~10:45 パワーヨガ 高島 嘉剛	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)		2 5 4 (フリーコース)
10:30				
11:00	11:00~11:45 健美操 川島 友江	11:00~11:40 ホールエクササイズ (上肢→下肢) 田中 咲百合(VR)	11:00~11:45 アクアビクス 高島 嘉剛	
11:30				
12:00	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	
12:30			12:40~13:10 初級 石倉 直人	
13:00	13:00~13:30 ゆるふらボール 小林 マユミ	13:00~13:30 ボディコンバット30 佐藤 旭	13:20~14:00 上級 牧島 久子	
13:30			14:10~14:50 中級 石倉 直人	
14:00	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		
14:30				
15:00	15:00~15:50 体操教室	15:15~15:45 ボディアタック30 倉島 大成	15:00~16:00 子供水泳教室 キンダー・幼児	1 5 2
15:30				
16:00	16:00~17:00 体操教室	16:00~16:45 ボディパンプ45 倉島 大成	16:00~17:00 子供水泳教室 幼児・学童	0
16:30				
17:00	17:00~18:00 体操教室	17:00~18:00 ボディバランス60 洞口 東糸美	17:00~18:00 子供水泳教室 幼児・学童	
17:30				
18:00			18:00~19:00 子供水泳教室 学童上級	
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。

