

2024年11月4日 祝日



プログラムタイムスケジュール

11/04 (月) 文化の日				
	スタジオA	スタジオB	プール	プール フリーコース
9:00		9:45~9:55 おはようストレッチ		0
10:00	10:00~10:45 ヨガ 増田 希望	田中 咲百合(VR)		2 5 4
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		11:45~12:15 初級 服部 隆宏	
12:00		12:00~12:30 ポールストレッチ 松本 隆雄	12:30~13:15 中級 服部 隆宏	
12:30	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		
13:00			13:30~14:15 上級 笠原 武範	
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)		
14:00		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	
14:30		16:00~17:00 キッズバレエ	16:00~17:00 子供水泳教室 幼児・学童	
15:00	15:10~15:40 ボディアタック30 海野 亮・飯塚 翔馬			0
15:30		17:00~18:00 ホールエクササイズ (上肢→下肢) 田中 咲百合(VR)	17:00~18:00 子供水泳教室 幼児・学童	
16:00	15:55~16:40 ボディバンプ45 鈴木 務・佐藤 宏幸・水沢 充裕			
16:30				
17:00	16:55~17:55 ボディコンバット60 鈴木 務・佐藤 旭			
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】26名 ※ボディバンプ15名 【スタジオB】16名

ご参加には「マイページの予約」からご利用ください。参加枠を確保することができます。

予約のある番号(場所)は、入場のタイミング問わず、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。

