

エクササイズスケジュール

2025.7.2(水)~

TEL. 088-692-0001

月	火				水				木				金				土				日							
	スタジオ		プール	フリーウォーキング	スタジオ		プール	フリーウォーキング	スタジオ		プール	フリーウォーキング	スタジオ		プール	フリーウォーキング	スタジオ		プール	フリーウォーキング	スタジオ		プール	フリーウォーキング				
	A	B	レッスンプログラム	フリーウォーキング	A	B	レッスンプログラム	フリーウォーキング	A	B	レッスンプログラム	フリーウォーキング	A	B	レッスンプログラム	フリーウォーキング	A	B	レッスンプログラム	フリーウォーキング	A	B	レッスンプログラム	フリーウォーキング				
10:00																												
11:00	10:30 フィットJAM 佐藤 11:00		11:00 ベビー		11:15 ZUMBA ズンバ 矢野	11:30 姿勢改善 ストレッチ 桃平			11:00 リョウちゃんボディ 11:15 岸 やさしいステップ Kissyの おはよう体操 11:45		11:00 ベビー		11:00 NEW 船戸	11:20 スッカリ ストレッチ 11:30 初級 中級 2						9:45 はつらつ ニコニコ 体操 尾方 10:15 フラ エクササイズ								
12:00	11:15 エアロDE 元気!! 熊田				12:00 ハレエ エクササイズ 原田	12:10 コア トレーニング 小笠 12:45			12:15 ボディ コンバット 30 田岡	12:30 太極拳 喜多		12:10 アクア フィット 佐藤 2:40	12:15 NEW 船戸	12:20 スズンバ ZUMBA 横山	12:45 ダンス WAVE 13:00 初級 初級 1					11:00 ボディ コンバット 30 田岡	11:30 11:45 尾方							
13:00	12:00 12:15 NEW ハワイアン フラ 逢坂		12:10 NEW アクア ボール フィンバル 桃平		13:00 加島	13:15 小笠 13:00 社希 13:00 初級 初級 1 2			12:15 12:00 ボディ コンバット 30 田岡	12:30 太極拳 喜多		12:10 NEW 船戸	12:15 スズンバ ZUMBA 横山	12:45 ダンス WAVE 13:00 初級 初級 1 2					11:00 ボディ コンバット 30 田岡	11:30 11:45 尾方								
14:00	13:30 背骨 トレーニング ゆっくり ピラティス 小橋		13:30 スイム 13:40 トレーニング 30・40 小松		14:00 ダンス WAVE 14:30 桃平	14:30 B・B エクササイズ 小笠			13:30 13:45 ボディ コンバット 30 田岡	14:00 太極拳 喜多		13:30 NEW 船戸	13:45 ボディ コンバット 30 田岡	14:00 ダンス WAVE 14:30 尾方	14:10 マスターズ 佐藤 14:20					12:00 ボディ コンバット 30 田岡	12:15 12:30 尾方							
15:00	14:30 小橋		14:10 小松		14:45 バランス ストレッチ 船戸	15:15 12:00			14:30 NEW 船戸	14:45 美ラティス 15:05		14:10 NEW 船戸	14:15 ボディ コンバット 30 田岡	14:45 ピラティス 15:10 尾方					13:00 アクティブ ステップ 尾方 13:00	13:15 岸								
16:00																					13:30 ボディ コンバット 30 田岡	13:45 スリム アップ エアロ 小橋						
17:00																					14:00 スリム アップ エアロ 小橋	14:30 ナチュラル ヨガ 14:45 船戸						
18:00																					14:10 ボディ コンバット 45 加島	14:30 スリム アップ エアロ 小橋						
19:00	19:00 ボディ コンバット 30 岸		20:00 ハッスル アクア 船戸		19:40 ボディ コンバット 45 田岡	20:05 20:25 美XUP 板倉			19:00 久保	19:30 ボディ コンバット 30*ST 桃平	19:45 ダンス WAVE 20:30 20:15 ボディ コンバット 45 加島		19:00 船戸	19:30 レズミルス ダンス 19:45 船戸	19:30 睡眠改善 ストレッチ 19:30 松島					18:15 ズンバ ZUMBA 19:00 19:15 ボディ コンバット 30 船戸	18:35 カニヤス ボディ コンバット 30 19:05 カニヤス 9:45							
20:00	20:45 インジョイ エアロ 近江		20:30 初級 1 加島		20:40 美XUP 板倉	21:30			20:00 ボディ コンバット 30 松島	20:30 ダンス WAVE 20:40 20:15 ボディ コンバット 45 加島		20:00 船戸	20:30 レズミルス ダンス 20:45 船戸	20:00 ボディ コンバット 30 松島	20:30 睡眠改善 ストレッチ 20:30 松島					19:00 ボディ コンバット 30 船戸	19:05 カニヤス 9:45							
21:00																					20:00 ボディ コンバット 30*FX カニヤス	20:30 フィット JAM 佐藤						
22:00																					21:30 カニヤス	22:00						

※トレーニングは、営業時間内自由にご利用頂けます。 ※フリーレーン・ウォーキングレーンは自由にご利用頂けます。 ※祝・祭日のレッスンプログラムはお休みとなります。 ※ミックスレーン⇒フリーレーンが1レーンの為、歩く方・泳ぐ方譲り合いながらご利用ください。

NEW → 新しいクラスです。
 ○注意事項
 ◇事情によりプログラムが休講または変更になる場合があります。
 ◇会員証は必ずフロントに提出しロッカーキーをお受け取りください。お帰りの際にロッカーキーはご返却ください。
 ◇ご利用時間
 火~金 AM10:00~PM22:00
 土 AM 9:00~PM21:00
 日 AM 9:00~PM17:30
 ☆毎週月曜日 定休日