

2020年
6月
6/16再開



グループエクササイズ タイムスケジュール

【営業時間】 平日 9:30~22:00
土曜 9:30~19:00
日祝 9:30~19:00
【休館日】 毎週月曜日

- * トレーニング施設のご利用時間は 閉館時間の30分前までとさせていただきます。
- * 最終入館時間は 閉館時間の30分前とさせていただきます。
- * レッソンの途中入退場は ご注意ください。
- * 換気のため 窓や扉を開放した状態でプログラムを実施させていただきます。

「プログラム参加における皆さまへのお願い」

- * スタジオプログラム参加時のマスクの着用は 推奨いたします。ご無理のない範囲での着用をお願いします。
- * すべてのプログラムにおいて ハイタッチ等の接触行為や 大きな声を出す行為は 禁止とさせていただきます。
- * スタジオ前での密集 及び スタジオ内の印の無い場所での場所取り等は ご注意ください。

	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	スタジオA(2階)	スタジオB(3階)	プール	スタジオA(2階)	スタジオB(3階)	プール	スタジオA(2階)	スタジオB(3階)	プール	スタジオA(2階)	スタジオB(3階)	プール	スタジオA(2階)	スタジオB(3階)	プール	スタジオA(2階)	スタジオB(3階)	プール
10:00																		
11:00	10:15入室開始 10:20~11:00 ボディシェイプ & ストレッチ 江川 美穂	10:00~10:30 アクア30 黒澤 菜子		10:15入室開始 10:20~11:00 ボールエクササイズ & ストレッチ 富澤 由貴	10:00~10:30 アクア30 中田 恵美子		10:15入室開始 10:20~11:00 マットサイエンス 吉田 淳子	10:10~10:40 アクア30 江川 美穂		10:15入室開始 10:20~11:00 ボディリセット 竹下 博司	10:10~10:40 アクア30 増野 宏子		10:15入室開始 10:20~11:00 ヨガ 比呂	10:10~10:40 アクア30 中村 友香		10:15入室開始 10:20~11:00 ピラティス 長野 道子		
12:00	11:35入室開始 11:40~12:20 太極拳24式 hao			11:15入室開始 11:20~11:50 筋膜リリース 花輪 仁美			11:35入室開始 11:40~12:20 ヨガ 荒木 佳重	12:05~12:35 水中ウォーキング 丸山 知子		11:35入室開始 11:40~12:20 太極拳24式 羽吹 智子	12:05~12:35 水中ウォーキング 丸山 知子		11:10~11:40 はじめて4種目 雨間 佐代			11:10~11:40 アクア30 篠田 幸子		
13:00	12:55入室開始 13:00~13:40 Q-renボディメンテナンス 骨盤体操 SHIZUKA	13:10~13:40 はじめてスイム 晴山 幸子		12:00~12:30 腰痛関節痛クラス マスターズ会員 雨間 佐代	12:05~12:35 水中ウォーキング 雨間 佐代		12:45~13:15 クロール(中上級) 雨間 佐代	12:45~13:15 ウォーキング&ヌードル 丸山 知子		12:55入室開始 13:00~13:40 Q-renボディメンテナンス 骨盤体操 夏海 はるか	12:45~13:15 クロール(初級) 雨間 佐代		12:00~12:30 腰痛関節痛クラス マスターズ会員	12:20~13:00 マスターズスクール 腰痛関節痛クラス 3~5コース使用		12:55入室開始 13:00~13:40 ヨガ Sato		
14:00	14:15入室開始 14:20~15:00 ボディメイクバレエ ※女性限定 野口 彩	14:40~15:10 ZUMBA 秋谷 尚香		14:05入室開始 14:10~14:50 ヨガ 酒井 澄恵			14:15入室開始 14:20~15:00 ダンスストレッチ 中村 緑	14:20~14:50 アクア30 岡 幸子		14:10入室開始 14:15~14:45 ウェーブストレッチ 片山 理夏子	14:30~15:00 アクア30 鈴木 隼人					14:15入室開始 14:20~15:00 Q-renボディメンテナンス 骨盤体操 瀬川 元弘		
15:00																		
16:00																		
17:00	17:00~18:00 スイミングスクール 選手クラス	17:00~19:00 空手 キッズスクール	16:30~20:00 スイミングスクール 選手クラス 3~5コース使用	17:00~18:00 スイミングスクール 選手クラス	16:00~19:00 バレエ キッズスクール	16:30~20:00 スイミングスクール 選手クラス 3~5コース使用	16:00~19:00 新体操 キッズスクール	17:00~20:00 スイミングスクール 選手クラス 3~5コース使用		17:00~18:00 スイミングスクール 選手クラス	16:00~20:15 チアダンス キッズスクール	16:30~20:00 スイミングスクール 選手クラス 3~5コース使用						
18:00																		
19:00																		
20:00	19:25入室開始 19:30~20:10 ボディシェイプ & ストレッチ 石井 良幸			19:25入室開始 19:30~20:10 ボディメイク & リカバリー 新 かほり			19:25入室開始 19:30~20:10 ボディシェイプ40 中島 美紀			19:15入室開始 19:20~20:00 ヨガ 荒木 恵								
21:00	20:35入室開始 20:40~21:20 骨盤ストレッチ 榎澤 美香			20:35入室開始 20:40~21:20 ボディコア ストレッチ TAKA	20:00~21:00 マスターズスクール 成人クラス 4~5コース使用		20:35入室開始 20:40~21:20 ボディメイク & ストレッチ 池田 将英			20:35入室開始 20:40~21:20 オリジナル ストレッチ 廣瀬 里沙								

フルレッスン「4種目」月別予定表

曜日	開始時間	担当者	6月	7月	8月
水	13:20~	雨間	バタフライ	クロール	背泳ぎ
木	12:05~	丸山	平泳ぎ	バタフライ	クロール
土	11:10~	雨間	バタフライ	クロール	背泳ぎ

※マスターズスクールには、フィットネス会員の方は参加できません。

アクア系・水中ウォーキング

定員 25名
※15名以上で3コース

兼機レッスン

定員 16名
※1コース8名まで

Information

- 受付簿記入クラス
ジムスペース、プールレッスン開始30分前より各カウンターで受付を開始します。
- シューズがなくても参加可能なクラスです。
- 65歳以上の方、推奨プログラムです。
- 初めての方でも、安心してご参加いただけるプログラムです。

当面の間 スタジオプログラムをチケット制とさせていただきます

【定員】スタジオA：16名 / スタジオB：15名

※プログラム開始30分前に2階フロント横ロビーにて整理番号付の整理券を配布いたします。(おひとり様1枚ずつ)
※プログラム開始5分前からスタッフの案内で整理番号順に入場していただけます。スタジオ前での長時間の待機はご注意ください。
※スタジオのフロアに基準となる印(シール)がありますので、印にあわせてお立ち下さい。