

10/10(月・祝) スタジオ&プールプログラム

| | 10:00 | 11:00 | 12:00 | 13:00 | 14:00 | 15:00 | 16:00 | 17:00 | 18:00 | 19:00 | 20:00 | 21:00 |
|---|-------|-------|------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|------------------------------------|---------------------------------|-------|-------|--------------------------------|---|-------|
| 月 | 1F | | はじめてエアロ 10:30~11:15 川田 | ポール 11:45▼ 川田 | ヨガ 12:30~13:30 加勢 仁友美 | ポールdeストレッチ 14:00~15:00 花愛 瑞穂 | 初級ステップ 15:20~16:05 加鹿 りえ子 | | | 初中級エアロ 18:30~19:15 平野 慶真 | BODYART Training 19:30~20:15 佐野 杏里 | |
| | B1 | | 気功 10:30~11:15 小針 都 | フィットネスフラ 11:45~12:30 太田 由加 | ストレッチ 12:50(30) 梅木 | ピラティス 13:45~14:30 加鹿 りえ子 | キッズ体操 15:00~17:50 | | | シェイプ45 19:00~19:45 飯星 | | 月 |
| | プール | | 成人スイム 11:00~12:00 | アクアビクス 12:15~13:00 岩崎 | らくらくスイム 13:10~13:55 | | キッズスイミング 16:00~17:55 | | | 成人・マスターズ 19:00~20:00 | | |
| | 10:00 | 11:00 | 12:00 | 13:00 | 14:00 | 15:00 | 16:00 | 17:00 | 18:00 | 19:00 | 20:00 | 21:00 |

※プログラム参加にはWEB予約が必要です。

※スタジオプログラムへのご参加は、マスク着用をお願いいたします。

※開催5分前に出欠を取りますので、スタジオ内でお待ちください。

※安全管理上、開催時刻を過ぎての参加、途中退出の再入場はできません。

※レッスン終了時、使用した道具の消毒作業を各自お願いします。

▼は20分のレッスンです。

WEB予約



LINE登録



イベント案内

| | | | | | | | |
|------------------|-------|------|-----|-----|-----|---|--|
| ポールdeストレッチ | 花愛 瑞穂 | スタジオ | 25名 | 60分 | 強度 | ★ | ストレッチポールを使用した花愛IRオリジナルストレッチ！ゆっくり、じっくり伸ばしましょう！ |
| | | | | | 難易度 | ★ | |
| BODYART Training | 佐野 杏里 | スタジオ | 25名 | 45分 | 強度 | ★ | 世界の歌姫マドンナも行っているトレーニング！！ヨガ・ピラティス・太極拳など様々な要素を取り込んだマットエクササイズ！より強く、しなやかな身体づくりを目指しましょう！ |
| | | | | | 難易度 | ★ | |

