

スタジオ/プール/パーソナル タイムテーブル

2025年12月1日 改定

文書番号/ID-014-016

	月				火				水				木				金				土				日							
	A	B	P	C/G	A	B	P	C/G	A	B	P	C/G	A	B	P	C/G	A	B	P	C/G	A	B	P	C/G	A	B	P	C/G				
10:00																																
10:30	やさしいエアロ 30 須川	気功 45 白井 優子			ZUMBA 45 天河 智美	朝ヨガ 60 加藤 りえ子			フラダンス 60 金子 奈々	ステップI 45 高田 宏子			ジェンヌヨガ 60 花愛 瑞穂	やさしいステップ 45 川田			宝塚バレエストレッチ 45 Haya	フラダンス 60 金子 奈々			10:15 ベビースイミング			10:30 RITMOS 45 山崎 愛留			10:30 ファンダンス 45 中橋 紀子			10:15 ベビースイミング		
11:00			成人スイミング				成人スイミング												成人スイミング								キッズスイミング					
11:30	ヨガ 60 宮先 祐子	フィットネスフラ 45 太田 由加																														
12:00			アクアシェイプ 45 須川		エアロI 45 加藤 りえ子																					エアロII 45 中橋 紀子						
12:30																																
13:00	Dance Fit 45 根本 直弥	ストレッチ 30 平田			ステップII 45 豊島 一恵	足腰体操 45 林																					エアロII 45 柴原 瑛司					
13:30			らくらくスイム																								フローヨガ 60 枝里					
14:00	ピラティス 45 加藤 りえ子	姿勢改善 エポリューション 45 花愛 瑞穂			ラテン 45 小池 優子																											
14:30			スイムPV 45																													
15:00	ステップI 45 加藤 りえ子																															
15:30			スイムPV 45																													
16:00		キッズ体操																														
16:45																																
17:00	キッズダンス		キッズスイミング																													
17:30																																
18:00																																
18:30																																
19:00	シェイプ 45 稲川	やさしいステップ 30 林			美尻エクササイズ 45 渡邊 由香	ボルドブラ 45 野崎 雄一																										
19:30			成人スイミング																													
20:00	マーシャルファイト 45 稲川	BODYART Training 45 佐野 杏莉			エアロIII 60 野崎 雄一	ポール&ピラティス 45 渡邊 由香																										
20:30																																
21:00																																
22:00																																

A=Aスタジオ B=Bスタジオ P=プール C/G=コミュニティルーム/ジム 有料クラス

- プログラム参加には、マイページからWEB予約（30分前まで）が必要です。キャンセルの際もマイページよりお手続きをお願いいたします。
 - 無断キャンセルが発覚した際は、予約いただいている全クラスをキャンセルとさせていただきます。（開始60分前までに行えなかった場合は、ご連絡ください）
- レッスン終了時、使用した道具の消毒作業・片づけを各自お願いします。
- レッスン参加中はスマートフォン・携帯電話の操作はお控えください。

