

2024年 5月1日より スタジオ・プールレッスンスケジュール

日曜日			月曜日			火曜日			水曜日			木曜日	金曜日			土曜日			祝日				
スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール		スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB			
10:30 ラテンマスター 1回550円 鈴木11:40			11:00 ★ ラテンEX コンサルサ® 鈴木 11:45			10:30 ★ ハワイアン フラ YFSスタッフ 11:15			11:00 ★ はじめて エアロ 鈴木 11:45			10:30 氣づきの ピラティス 市川 11:40 定員6名			セルフ営業	10:20★ コンディショニング コア 湯本 11:05 定員25名			11:00~11:45 ◎ アクアピクス 倉島 11:30			11:00 はじめて エアロ 倉島 11:30	
通常営業終了 18:00			12:00 ★★★★★ がんばる エアロ 熊谷 12:45			11:00~11:30 ◎ NEW 水中運動 三井			11:30~12:00 ◎ NEW 基本スイム 武江			11:50 ★ 筋トレストレッチ 三井 12:20定員10名				11:15 FreeStyle Dance 12:20 有料550円 倉島 定員25名			12:00★ コンディショニング コア 湯本 12:30 定員10名			12:00★ コンディショニング コア 湯本 12:30 定員10名	
スタジオプログラム			12:00 美温活 リンパ ストレッチ® 鈴木 13:00 3ヶ月限定 定員6名			11:30~12:15 ◎ NEW ZUMBA 名取 12:20			12:00~12:30 ◎ NEW ポイントレッスン 有料330円 武江			12:30~13:15 ◎ NEW 基本スイム 武江				12:30 スタート Dance 倉島 13:30 3ヶ月限定 定員8名			12:45★★ ボディ ハンフ45 福田 13:30 定員25名			12:40 チャレンジ メニュー練習 13:25	
			13:00 ★★ ボディ ハンフ 45 三井 13:45 定員25名			12:40 ★★★ ヒップホップ 倉島 13:25			12:45 SUF ヨガ 13:20 市川千 13:30 武江 有料220円			12:45 Dance revolution 倉島 13:45 定員6名				12:45★ BAILA BAILA バイラバイラ 藤井 13:30			13:00 NEW ピラティス 市川 13:30 定員25名			13:00★ アロマ ストレッチ 湯本 13:15 定員10名	
やさしい メニューマスターズ			14:00★ マット サイエンス 山本 14:45 定員25名			13:45★ yoga ヨガ 市川 14:15 定員25名			13:45★★ ヨガ ネーションステップ 市川 14:30 定員22名			13:45★★ ヨガ ネーションステップ 市川 14:30 定員22名				13:45★ ハウス ワークアウトX 藤井 14:30			13:55 ★★★★★ スーパー Low 倉島 14:25			14:00~15:00 ◎ マスターズ 内川	
			15:00 バレエ エクササイズ 1回550円 宮本有香里 16:10			14:30 ★★ ソフト エアロ 藤井 15:15			14:30 ★★ ソフト エアロ 藤井 15:15			14:45 ★ GYRO KINESIS® 市川 15:30 定員20名				14:45★ ボディ コンバット45 福田 15:30			14:40★ ラテンEX コンサルサ® 鈴木 15:25				
			19:30 ★★ ボディ ハンフ45 夏目 20:15 定員25名			19:00 ★ ハウス ワークアウトX 藤井 19:45			19:00 ★ はじめて エアロ 鈴木 19:45			19:10 ★ Jazz Funk HIP-HOP DAP 20:00				18:45 ★★ NEW ボディ ハンフ45 三井 21:05 定員25名			18:45 ★★ NEW ボディ ハンフ45 三井 21:05 定員25名			18:45 ★★ NEW ボディ ハンフ45 三井 21:05 定員25名	
			20:30 ★★ ボディ コンバット45 夏目 21:15			20:00 ★★ ラテン FANショート 鈴木 20:30			20:00 ★ BAILA BAILA バイラバイラ 熊谷 20:30			20:20★★ NEW ボディ ハンフ45 三井 21:05 定員25名				20:20★★ NEW ボディ ハンフ45 三井 21:05 定員25名			20:20★★ NEW ボディ ハンフ45 三井 21:05 定員25名			20:45★★ ボディ ハンフ30 三井 21:15 定員25名	
			20:45 ★ 美温活 リンパ ストレッチ® 鈴木 21:15			20:45 ★ 美温活 リンパ ストレッチ® 鈴木 21:15			20:30~21:15 ◎ NEW フィンスイム 有料220円 内川														

定員制のレッスンは、開始 **30分前**から受講証を配布致します。
 マスクの着用は任意となります。インストラクターの指示に従ってください。
 受講証配布時間に定員以上の参加希望があった場合は、抽選にて選考させていただきます。
 スタジオへの入場は、インストラクターの指示のもとご入場ください。
 ご参加の方は、必ず館内掲示のご確認をお願い致します。
 皆様のご理解ご協力の程よろしくお願い致します。

NEW
18:45 ★★
ボディ
ハンフ45
定員25名
ボディコンバット
45
SAMSTAFF
19:30

週替わり
レッスンと
なります。
館内掲示
をご確認
ください。

有料クラス
サップヨガ
先着10名1回220円
ダイエット教室
2か月全16回
フィンスイム
1回220円

