

2024年11月プログラムスケジュール

初心者マーク...初めての方におススメのレッスン
VR...映像プログラム。自由に入退室できます。



	月			火			水			木			金			土			日			
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	
9:00																						
10:00				10:05~10:15 Nobilityストレッチ 村岡																		
11:00	10:30~11:15 JPOPダンス 蛭沢	10:30~11:15 ピラティス 佐々木	10:45~11:45 上級4種目	10:30~11:15 ボディコンバット 高	10:30~11:15 バランス コーディネーション 吉田		10:30~11:15 ZUMBA 西村	10:30~11:09 バレトン VR		10:30~11:15 初中級エアロ 樋口	10:30~11:15 青春 コンディショニング 張間		10:30~11:15 初中級エアロ 日南	10:30~11:30 陰ヨガ 児玉		10:30~11:15 ZUMBA 山広	10:00~11:02 チェンヤサ フロアヨガ VR		10:30~11:15 からだ調整 瞳子			
12:00	11:35~12:35 X55 高	11:35~12:05 初級エアロ 佐々木	11:55~12:25 気軽に ウォーターエアロ 増田	11:35~12:20 メガダンス 張間	11:35~12:35 パワーヨガ 梶原		11:35~12:35 ボディパンク 瞳子	11:35~12:05 体幹トレーニング 西村		11:35~12:35 ボディコンバット 平田	11:35~12:05 初級エアロ 樋口	11:30~12:00 泳ぎの基本クロール 高田	11:35~12:35 ボディジャム 大野	11:45~12:28 初級エアロ VR	12:00~13:00 マスターズ 釣谷	11:35~12:35 ボディコンバット 大野	11:10~11:41 ボルドブラ VR	11:40~12:10 脂肪バイバイ 増田	11:35~12:05 アンジージャンプ 瞳子	12:10~12:49 中上級エアロ VR		
13:00		12:20~13:04 ボールエクササイズ VR		12:40~13:10 ボールストレッチ 村岡	12:35~13:20 ウォーターエアロ 吉田		12:55~13:25 アンジージャンプ 瞳子	12:25~13:10 オキシジェノ 佐々木		12:55~13:40 マットピラティス 張間	12:15~12:49 シェイプアップヨガ VR	12:10~12:40 スイスイ泳ぎ 高田	12:55~13:40 ピラティス 佐々木	12:40~13:07 HIPHOP基礎 VR		12:55~13:40 ユーバウンド 張間	13:15~14:05 体幹フロアヨガ VR	12:20~13:20 中級4種目 伊豫田	13:00~13:45 ボディパンク 村岡		13:15~14:00 週替わりスイム 深井	
14:00		13:15~14:00 中級エアロ VR		13:00~13:33 バレトン VR	13:30~14:30 メニュー マスターズ		定員 35名										14:00~14:45 青春 コンディショニング 張間	13:50~14:05 HIPHOP基礎 VR	14:05~14:50 ボディアタック 村岡	14:00~14:26 簡易式24太極拳 VR	14:10~14:40 シェイプアップ 瞳子	
15:00																						
16:00				子ども教室 ※16:10~16:55 K-POPダンス			子ども教室 ※16:10~16:55 K-POPダンス			子ども教室 ※16:10~16:55 キッズダンス			子ども教室 ※16:00~16:45 体育教室 (年中・年長)									
17:00				子ども教室 ※17:20~18:05 ジュニアダンス			子ども教室 ※17:20~18:05 ジュニアダンス			子ども教室 ※17:20~18:05 ジュニアダンス			子ども教室 ※17:00~17:45 体育教室 (小学生)									
18:00																						
19:00	18:45~19:30 ボディパンク 瞳子	18:45~19:00 ダンスの 基礎トレ VR		18:45~19:30 ボディコンバット 平田	19:00~19:26 初級エアロ 張間		18:45~19:45 ユーバウンド 張間	19:00~19:47 中上級エアロ VR		18:45~19:30 中級エアロ 平田	18:45~19:15 ツイストストレッチ 張間		18:30~19:30 上級エアロ 蛭沢	18:30~18:57 HIPHOP基礎 CHANGE !								
20:00	19:50~20:50 ボディアタック 村岡	19:30~20:15 ZUMBA 松永	20:20~21:20 マスターズ 釣谷	19:50~20:50 ボディパンク 大野	19:45~20:28 リフレッシュヨガ VR		20:05~21:05 ボディジャム 大野	20:00~21:02 ヴィンヤサ フロアヨガ VR		19:50~20:50 ボディコンバット 大野	20:05~20:47 初級エアロ CHANGE !	20:20~20:50 スタート&ターン 開井	19:50~20:50 ボディアタック 平田	19:15~20:16 style-jazz- HIPHOPダンス VR								
21:00																						
22:00																						

スタジオレッスンに参加される皆様へ

- 午前、夜最初のレッスンはレッスン開始15分前より入場のご案内、それ以降のレッスンは前レッスン清掃終了後より入場のご案内を致します。
- 整理券が必要なレッスン(ボディパンク、X55、ユーバウンド)がございます。定員と記載があるレッスンはレッスン開始30分前からフロント前にて配布します。
- 他の会員様が不快になるような行為等はご遠慮願います(横入りや場所取り、他の会員様やインストラクターの悪口を言う行為など)

スタジオ&プールでの注意事項

- スタジオやプールでの場所取りは他のお客様のご迷惑になりますのでご遠慮ください。
- レッスン中に体調不良などが発生した際にはご遠慮なくスタッフ、インストラクターへお声がけください。
- 他のお客様のご迷惑になる行為などが発生した際にはお声がけさせていただくことがございますので予めご了承ください。