

◆ スタジオプログラム ◆

2021年10月25日～

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
10:00							
11:00			ローインパクト 10:30～11:30 田生	かんたんエアロ 10:30～11:30 田生	かんたん ステップ 10:30～11:30 高岩	健康体操& ストレッチ 10:30～11:30 高岩	カポエイラ 10:30～11:30 南城
12:00		ヨガ 12:00～13:15 or ダンベル体操 12:00～13:00 丸山	隔週でおこなってます。 詳しくはお問合せください				ヨガ 60 12:00～13:00 丸山
13:00			リラクゼーション ストレッチ 13:15～14:15 坪井	自強術 13:30～14:30 松本			
14:00					4週目 木村IR		
	エアロ+筋コンディ ショニング 14:30～15:30 御辺		アロハフラ 14:30～15:45 坪井		ストレッチ 15:00～15:40 坪井		
	骨盤エクササイズ 15:45～16:45 御辺				ボクササイズ 16:00～16:50 坪井		
		不調改善ボディメイク 17:45～18:45 武岡					
19:00		ズンパ45 18:55～19:40 武岡	ボディコンディショニング 19:00～20:00 田中			変更	
20:00						健康整体体操 19:10～20:10 高岩	
21:00							
22:00	トレーニングルーム・プールのご利用時間は退館時間の30分前までのご利用となります。 退館時間 月～金 22:00 土 21:30 日 18:00						

◆ 祝日、振替休日は多少プログラムの変更があります。

◆ プール開放時間 ◆

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
10:00	指定	指定	指定	指定	指定	指定	指定
10:10	アクアビクス 10:00～11:00 米田	10:10	10:10	10:10	10:10	10:10	
11:00	11:00	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30	11:00
12:00			水中ミット ウォーキング 11:50～12:30 田生	全コース 12:00～13:00	12:00	12:00	指定
13:00		全コース 12:00～14:30	全コース 12:30～14:30	指定	全コース 12:15～14:30	水中 ウォーキング 13:00～14:00 田生	指定
14:00						全コース 14:00～14:30	14:30
15:00	コース指定 14:30～17:00						
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							18:50
20:00							指定
20:30	指定	20:20	20:20	指定	20:20	指定	
21:00				マスター インターバル 20:20～21:30	指定	アクアビクス 20:30～21:10 高岩	21:00
21:30							
22:00	トレーニングルーム・プールのご利用時間は退館時間の30分前までのご利用となります。 退館時間 月～金 22:00 土 21:30 日 18:00						

◆ アミカケの時間帯はメインプールのご利用ができます。

◆ 『指定』はコース指定となっております。

◆ リラクゼーションプールのご利用終了時間は、月曜日～土曜日 21:00、日曜日 17:30 となります。