

スタジオレッスン タイムスケジュール

2024年 12月～ 暫定プログラム

| 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|--------------------------------------|--|--|
| ステップトレーニング40 9:40~10:20 RIE | ポテパランス30 10:00~10:30 MIHO | ストレッチポール 9:30~10:00 柿本 | ポテパランス30 10:20~10:50 MIHO | ストレッチポール 9:30~10:00 | |
| たのしくエアロ45 10:35~11:20 YUKI | LesMills THRIVE45 10:45~11:30 MIHO | はじめてステップ740 10:15~10:55 RIE | ダンスエアロ60 11:05~12:05 IKU | ZUMBA30 10:15~10:45 KAKKI | |
| LesMills THRIVE45 12:00~12:45 AKKUN | ストレッチポール 11:45~12:15 | おまかせエアロ45 11:10~11:55 RIE | ONDEMAND VIRTUAL25 12:20~12:45 | たのしくエアロ45 11:00~11:45 KAKKI | |
| ZUMBA50 13:30~14:20 KAKKI | ポテパランス45 12:30~13:15 MIHO | LesMills THRIVE45 12:30~13:15 KAZU×AKKUN | ポテパン760 13:00~14:00 KAZU | ONDEMAND VIRTUAL45 12:00~12:45 | BODYPUMPバーチャル ローワーポテ15 13:50~14:05 |
| ONDEMAND VIRTUAL30 14:35~15:05 | ポテパン730 13:40~14:10 KAZU | ポテコンパクト30 13:30~14:00 KAZU | ストレッチポール 14:15~14:45 | ONDEMAND VIRTUAL45 13:00~13:45 | BODYPUMPバーチャル アームズ15 14:15~14:30 |
| <p>一部レッスンが、予約制・定員制となっております。</p> <p>ポテパン760 定員15名 ストレッチポール 定員15名 LES MILLS CORE 定員6名</p> <p>※LesMills THRIVEは事前のご予約なしにご参加いただけません 詳細は、スタッフまで</p> <p>レッスン30分前よりスタジオ入口にて 予約表に記入をお願いいたします</p> <p>※有料レッスン 大人のバレエ教室 18:10~19:30 信岡</p> | | | | | BODYBALANCE Flexibility 15 14:40~14:55 |
| | | | | | ポテパン760 15:10~16:10 AKKUN |
| | | | | | ポテコンパクト60 16:20~17:20 KAZU |
| Les Mills CORE VIRTUAL30 19:15~19:45 | ポテコンパクト30 19:15~19:45 KAZU | LesMills DANCE30 19:15~19:45 | BODYPUMP VIRTUAL30 19:15~19:45 | | |
| ポテパランス60 20:00~21:00 MIHO | おまかせエアロ45 20:00~20:45 YUKI | ポテパン760 20:00~21:00 AKKUN | ポテコンパクト60 20:00~21:00 KAZU | Les Mills CORE VIRTUAL45 19:45~20:30 | |
| <p>レッスン終了後10分~15分間 換気、消毒等を行います。 ご協力よろしくお願いいたします。</p> <p>※開始時間、終了時間を変更しているレッスンがございます。 ご確認ください。</p> | | | | | |

- ※ プログラムが始まる5分前には、スタジオにお越しください。
- ※ 場所取りはご遠慮下さい。
- ※ 途中入場・途中退場はご遠慮ください。
- ※ 水・清涼飲料水は、ペットボトル等(割れ物以外)でお持込みください。
- ※ ジムの利用は閉館15分前までとなります。
- ※ レッスン担当が不在の場合、急な代行・代替・休講の場合があります。あらかじめご了承下さい。

プールレッスン タイムスケジュール

2024年 12月～ 暫定プログラム

| | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--|--------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|--|--------------------------------------|
| | | | | | |
| | 水中ウォーキング 10:20~10:50 萩原 | 浮き棒体操 10:20~10:50 萩原 | 平泳ぎ・バタフライ 10:20~10:50 松本 | 水中ダンベル体操 10:20~10:50 宇野 | 浮き棒体操 10:20~10:50 松本 |
| | クロール・背泳ぎ 11:00~11:30 萩原 | チャレンジ4泳法 11:00~11:30 萩原 | 体力アップ スイム 10:55~11:10 松本 | メニュースイム 11:00~11:30 | 初心者水泳 11:00~11:30 松本 |
| | アクアビクス40 11:50~12:30 小土井 | メニュースイム 11:40~12:10 萩原 | アクアビクス40 11:20~12:00 小土井 | | |
| | ベビーレッスン 14:00~15:10 (フリーコース使用) | | | | |
| | 子供スクール開催時間(コースが制限されます) | | | 15:40~16:55までは プールはご利用 できません。 ※全コース利用不可 | ベビーレッスン 15:00~16:10 (フリーコース使用) |
| | 選手コース 18:50~20:30 (4コース使用) | 選手コース 18:50~20:30 (4コース使用) | 18:50~20:00 (4コース使用) | 選手コース 18:50~20:30 (4コース使用) | |
| <p>※祝祭日は特別レッスンとなります。</p> | | | | | |
| <p>準備体操は各自 でしっかりと願 いいたします。</p> | | | | | |

- ※ 途中入場・途中退場はご遠慮ください。
- ※ プールエリアのご利用は閉館15分前までとなります。
- ※ レッスン担当が不在の場合、急な代行・代替・休講の場合があります。