スタジオレッスン　タイムスケジュール

2024年　8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	ボディバランス30 10:00～10:30 MIHO	ストレッチポール 9:30～10:00 柿木	ボディバランス30 10:20～10:50 MIHO	ストレッチポール 9:30～10:00 バーチャル	
たのしくエアロ45 10:35～11:20 YUKI	LESMILLS DANCE30 10:45～11:15	はじめてステップ40 10:15～10:55 RIE	ダンスエアロ60 11:05～12:05 IKU	ZUMBA30 10:15～10:45 KAKKI	
LES MILLS CORE VIRTUAL30 11:35～12:05	ストレッチポール 11:45～12:15 バーチャル	おまかせエアロ45 11:10～11:55 RIE	ONDEMAND VIRTUAL30 12:20～12:45	たのしくエアロ45 11:00～11:45 KAKKI	
BODYCOMBAT VIRTUAL30 12:20～12:50	ボディバランス45 12:30～13:15 MIHO	ボディパンプ30 12:45～13:15 AKKUN	ボディパンプ60 13:00～14:00 KAZU	ONDEMAND VIRTUAL45 12:00～12:45	BODYPUMPバーチャル ローワーボディ15 13:50～14:05
ZUMBA50 13:30～14:20 KAKKI	ボディパンプ30 13:40～14:10 KAZU	ボディコンバット30 13:30～14:00 KAZU	ストレッチポール 14:15～14:45 バーチャル	ONDEMAND VIRTUAL45 13:00～13:45	BODYPUMPバーチャル アームズ15 14:15～14:30
LESMILLS DANCE30 14:35～15:05	ストレッチポール 14:25～14:55 バーチャル	ONDEMAND VIRTUAL30 14:15～14:45			BODYBALANCE Flexibility15 14:40～14:55
					ボディパンプ60 15:10～16:10 AKKUN
					ボディコンバット60 16:20～17:20 KAZU
LES MILLS CORE VIRTUAL30 19:15～19:45	ボディコンバット30 19:15～19:45 KAZU	LESMILLS DANCE30 19:15～19:45	BODYPUMP VIRTUAL30 19:15～19:45	※有料レッスン 大人のバレエ教室 18:10～19:30 信岡	
ボディバランス60 20:00～21:00 MIHO	おまかせエアロ45 20:00～20:45 YUKI	ボディパンプ60 20:00～21:00 AKKUN	ボディコンバット60 20:00～21:00 KAZU	LES MILLS CORE VIRTUAL45 19:45～20:30	

予約制レッスン！

一部レッスンが、予約制・定員制となっております。

ボディパンプ	定員15名
ストレッチポール	定員15名
LESMILLSCORE	定員6名

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。

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します。
※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。

※　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　8月～　暫定プログラム

	水	木	金	土	日
		バタフライ・平泳ぎ 10:20～10:50 松本			
浮き棒体操 10:20～10:50 萩原	水中ウォーキング 10:20～10:50 萩原	体力アップ スイム 10:55～11:10 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 宇野	チャレンジ4泳法 11:00～11:30 萩原	アクアビクス40 11:20～12:00 小土井	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				
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)		

※祝祭日は特別レッスンとなります。

準備体操は各自でしっかりとお願いいたします。

※　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。