

プログラムスケジュール 2024年8月

Monday	月	Tuesday	火	Wednesday	水	Friday	金	Saturday	土	Sunday	日		
定員41名	定員83名	定員56名	定員41名	定員83名	定員56名	定員41名	定員83名	定員56名	定員41名	定員83名	定員56名		
スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール		
10:00	定員35名	定員83名	定員35名	定員69名	定員41名	定員69名	定員35名	定員83名	定員41名	定員79名	定員35名	定員83名	
10:30	ホット姿勢改善ヨガ 10:15-11:00 CHIE	サルサ 10:15-11:15 teppei	癒しのホットヨガ 10:15-11:00 AYAKO	ピラティス 10:15-11:00 塩澤	ZUMBA 10:15-11:00 川上	ピラティス 10:15-11:00 Ellie	自律神経を整える ホットヨガ 10:15-11:00 ERI	ジャズダンス 10:15-11:00 掛場	定員56名	定員41名	定員79名	朝活ホットヨガ 10:15-11:00 Kuni	ジャズダンス 10:15-11:00 掛場
11:00	定員35名	定員83名	定員35名	定員83名	定員41名	定員83名	定員35名	定員83名	定員41名	定員79名	定員35名	定員83名	
11:30	ホットヨガ 11:15-12:00 田波	定員83名	ホット スリムアップヨガ 11:15-12:00 浦田	ZUMBA 11:15-12:00 sato	太極拳 11:15-12:00 今井	ボディスレンダー 11:15-12:00 中山	ホット SlowFlowヨガ 11:15-12:15 平岡	スリムエアロ 11:15-12:00 飯尾	定員41名	定員79名	定員35名	ホットヨガ 11:15-12:00 moco	ZUMBA 11:15-12:00 森
12:00	定員41名	定員69名	定員41名	定員79名	定員35名	定員83名	定員41名	定員83名	定員41名	定員79名	定員35名	定員83名	
12:30	エンジョイエアロ 12:30-13:15 寺平	BODYART Training 12:30-13:30 佐野	ピギナーエアロプラス 12:30-13:15 寺平	楽ゆるメソッド 12:15-13:00 志手	コアコンディショニング ~FRP~ 12:15-13:00 小山	DISCO WORLD 12:15-13:15 KUMIKO	MEGADANZ 12:30-13:15 Atsuko	やさしいラテンエアロ 12:30-13:15 平松	定員41名	定員83名	定員42名	ホットヨガ 12:15-13:00 塩見	定員56名
13:00	定員41名	定員69名	定員29名	定員83名	定員41名	定員69名	定員41名	定員79名	定員35名	定員69名	定員42名	定員83名	
13:30	ZUMBA 13:45-14:30 KAITO	ピラティス 13:45-14:30 西野	NEW ハイパーボディ 13:30-14:15 北村	ボディスレンダー 13:30-14:15 古川	ZUMBA 13:30-14:15 KAZU	背骨 コンディショニング 13:30-14:30 小林	HIPHOP 13:30-14:15 YUUKA	ピラティス 13:30-14:15 mami	定員35名	定員69名	定員42名	ホットヨガ 13:15-14:00 ERI	定員56名
14:00	定員41名	定員83名	定員42名	定員69名	定員56名	定員29名	定員83名	定員41名	定員79名	定員35名	定員69名	定員83名	
14:30	アクティブコア 14:45-15:30 Tomoko	ピギナーエアロ 14:45-15:30 中山	フェイスタオル必要 アクア45 14:00-14:45 小堀	バランス コーディネーション 14:30-15:15 今村	Body Make Power 14:45-15:30 JUN	フラダンス 14:45-15:45 MIZUHO	KPOP 14:30-15:15 MOE	ヨガ60 14:30-15:30 塩見	定員29名	定員83名	定員35名	ZUMBA 14:15-15:00 REIKO	定員79名
15:00	定員36名	定員36名	定員36名	定員36名	定員20名	定員20名	定員36名	定員36名	定員83名	定員83名	定員28名	定員79名	
15:30	POWER 15:45-16:30	卓球 15:45-16:45	FIGHT DO 15:45-16:30	卓球 15:45-16:45	FIGHT DO 15:45-16:30	バドミントン 16:00-17:00	楽ゆるメソッド 15:30-16:30 留加	卓球 15:45-16:45	[有料レッスン] コアコンディショニング+ 12:30-13:30 小山	定員83名	定員83名	エンジョイエアロ 15:15-16:00 寺平	ボディ コンディショニング 15:15-16:15 南
16:00	FIGHT DO 16:45-17:30	MEGADANZ 16:45-17:30	MEGADANZ 16:45-17:30	MEGADANZ 16:45-17:30	[有料レッスン] スキルアップヨガ 16:45-17:45 梶原	定員20名	定員20名	定員20名	定員83名	定員93名	定員28名	ストライクインパクト 16:15-17:00 内山	定員79名
17:00	WARM	POWER 17:45-18:30	POWER 17:45-18:30	POWER 17:45-18:30	定員79名	ピラティス 18:00-19:00 梶原	定員79名	定員79名	定員83名	定員93名	定員28名	コアトレーニング 17:00-18:00 梶原	定員79名
18:00	OXIGENO 18:00-19:00	HYPER C 18:45-19:15	HYPER C 18:45-19:15	HYPER C 18:45-19:15	定員35名	ホット骨盤 エクササイズ 18:30-19:15 星野	定員83名	定員41名	定員83名	定員93名	定員28名	FIGHT DO 17:15-18:00	定員79名
19:00	定員35名	定員83名	定員35名	定員83名	定員35名	定員83名	定員41名	定員69名	定員35名	定員69名	定員35名	ミニサッカー 18:15-19:15	定員83名
19:30	ホットヨガ 19:30-20:15 MaRi	ZUMBA 19:30-20:15 川島	ストレッチヨガ 19:30-20:15 YOKO	ストリートダンス 19:30-20:15 KEI	ホットヨガ 19:30-20:15 星野	RITMOS 19:15-20:15 HONA	HIPHOP 19:00-19:45 KNG	ヨガ60 19:30-20:15 NATSUMI	定員35名	定員69名	定員35名	ホットヨガ 19:30-20:15 星野	定員83名
20:00	定員35名	定員54名	定員28名	定員83名	定員28名	定員83名	定員41名	定員54名	定員35名	定員54名	定員35名	バスケットボール 19:30-20:30	定員83名
20:30	ホットデトックスヨガ 20:30-21:15 moco	トータルボディシェイプ 20:30-21:15 MIZUHO	ストライクインパクト 20:30-21:15 内山	MEGADANZ 20:30-21:15 紗綾	ストライクインパクト 20:45-21:30 北村	ZUMBA 20:30-21:15 KUMIKO	ZUMBA 20:00-20:45 宮路	ハイパーエキサイト 20:30-21:15 浅野	定員35名	定員54名	定員35名	MEGADANZ 20:30-21:30	定員83名
21:00	定員35名	定員54名	定員28名	定員83名	定員28名	定員83名	定員41名	定員54名	定員35名	定員54名	定員35名	MEGADANZ 20:30-21:30	定員83名
21:30	MEGADANZ 21:30-22:15	バレーボール 21:30-22:30	POWER 21:30-22:15	ミニサッカー 21:30-22:30	POWER 21:30-22:15	POWER 21:30-22:15	POWER 21:00-21:45	バレーボール 21:30-22:30	定員35名	定員54名	定員35名	POWER 21:00-21:45	定員83名
22:00	定員35名	定員54名	定員28名	定員83名	定員28名	定員83名	定員41名	定員54名	定員35名	定員54名	定員35名	FIGHT DO 22:00-22:30	定員83名
22:30	定員35名	定員54名	定員28名	定員83名	定員28名	定員83名	定員41名	定員54名	定員35名	定員54名	定員35名	定員35名	定員83名
23:00	定員35名	定員54名	定員28名	定員83名	定員28名	定員83名	定員41名	定員54名	定員35名	定員54名	定員35名	定員35名	定員83名

長めのタオル必要

フェイスタオル必要

レッスンの参加方法について

- ※事前WEB予約での受付になります。
- ・事前にWEB予約が必須になります。
- ・WEB予約サイトよりご予約下さい。
- ・登録方法に関してはホームページをご覧ください。
- ・尚、当日の整理券はございませんので予めご了承下さい。
- ※WEB予約マークがないものについて。
- ・当日参加可能なレッスンとなります。
- ・WEB予約サイトでの予約は必要ございません。
- ・レッスンスタート前の整列はご遠慮ください。
- 初めての方におススメのレッスンです。
- 有料のレッスンです。フロントでの申し込みが必要となります。

【その他の注意事項】

- ・レッスンの種目や担当者は都合により変更する場合がございます。
- ・ウォーム・ホットレッスンにはバスタオルと500ml以上のお水が必要となります。
- ・レッスン参加前・参加後は必ず手洗い・消毒を行って下さい。
- ・事情によりプログラムレッスンを休講させて頂く場合がございます。

【球技最小催行人数】

- ・卓球: 10名
- ・バレーボール: 8名
- ・バスケットボール: 8名
- ・バドミントン: 8名
- ・ミニサッカー: 8名
- ※定員に達しない場合は休講とさせていただきます。