



ワンタイム・コース型教室 タイムテーブル



2023年 11月1日更新版

※プログラムは予告無く随時変更することがあります

時間	月				火					水					木					金				土		日	時間			
	スタジオ	体育室	会議室	プール	スタジオ	体育室	会議室	アリーナ	研修室	プール	スタジオ	体育室	会議室	プール	スタジオ	体育室	会議室	アリーナ	プール	スタジオ	体育室	会議室	プール	スタジオ	会議室			スタジオ		
9:00																											9:00			
9:30	9:45~10:45	9:50~10:50		9:30~10:30	9:30~10:30	卓球教室				9:20-10:20				9:30~10:30	9:30~10:30					9:45~10:45	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	ボディケア コンディショニング		9:30~10:30		30		
10:00	ボディ リセット & コア	ゆったりヨガ①		大人の泳法教室 (平泳ぎ)	シェイプ エアロ & ストレッチ	鈴木 浩				9:40~10:40				ベビー スイミング①	ボディ パンプ					9:45~10:45	ボディ バランス	アロマヨガ	薬丸 アクアピクス ①	ボディ コンディショニング	鈴木 優子		ボディ バランス		10:00	
10:30	別途申込: 有料	別途申込: 有料		専任スタッフ 別途申込: 有料	沢田 文	別途申込: 有料				産後 ボディメイク				専任スタッフ 別途申込: 有料	原間 真紀					ゆったりヨガ①	未永 ゆう子	屋間 真紀	KOZUE							
11:00	11:15~12:15	11:10~12:10		薬丸 アクアピクス②	11:00~12:00					10:30~11:30				ベビー スイミング②	ボディ コンバット					10:45~11:45						10:45~11:45			30	
11:30	11:15~12:15	11:10~12:10		中山 由美子	ボディ コンバット	太極拳				11:00~12:00				専任スタッフ 別途申込: 有料	ボディ コンバット					ゆったりヨガ②	未永 ゆう子					11:00~12:00				11:00
12:00	11:15~12:15	11:10~12:10		10:30~11:30	遠嶋 陸大	中山 明徳				バレトン				10:30~11:30	原間 真紀					ゆったりヨガ②	赤沼 由桂					11:15~12:15				30
12:30	12:45~13:45			12:30~13:30						中川 彩子																12:15~13:15				12:00
13:00	ズンバ & ストレッチ	大場 三紗子		13:00~14:00	ボディ パンプ	岩田 奈緒美				大場 三紗子																12:30~13:30				30
13:30	別途申込: 有料	別途申込: 有料		ウォーター シェイプ						中山明徳 別途申込: 有料																13:00~14:30				13:00
14:00				14:00~15:00																						13:30~14:30				30
14:30				シンプリ エアロ & ストレッチ																						ヨガ士①				14:00
15:00				15:30~16:30																						14:45~15:45				30
15:30				16:00~17:00																						ゆったりヨガ①				15:00
16:00	16:00~17:00			16:00~16:50																						大澤 りお 別途申込: 有料				30
16:30	ビックル ボール	16:30~17:30		子供水泳教室①	屋間 真紀	ハレエ (幼児)				ビックル ボール																15:30~16:30				16:00
17:00	専任スタッフ 別途申込: 有料	ハレエ (低学年)		子供水泳教室②	専任スタッフ 別途申込: 有料	山口 るみ				専任スタッフ 別途申込: 有料																14:00~15:00				30
17:30	17:15~18:00	山口 るみ		17:00~17:50						16:45~17:45																17:00~18:00				17:00
18:00	17:15~18:00	エクジツクル		17:50~19:10						17:50~19:10																17:40~18:40				30
18:30	18:15~19:15	山口 るみ		18:15~19:15						18:20~19:20																18:15~19:15				18:00
19:00	ボディ アタック	NEW 11/13~		バスケットボール チャレンジ① (1~3年)	ボディ アタック	遠嶋 陸大				バスケットボール チャレンジ② (4~6年)																18:45~19:45				30
19:30	19:30~20:30	住吉 千恵美		19:15~20:15						大人の泳法教室 (バタフライ)																18:45~19:45				19:00
20:00	19:30~20:30	別途申込: 有料		19:30~20:30						専任スタッフ 別途申込: 有料																19:15~20:15				30
20:30	20:00~21:00	ヨガ月②		19:30~20:30						19:30~20:30																19:30~20:30				20:00
21:00	20:00~21:00	住吉 千恵美		20:00~21:00						20:00~21:00																20:00~21:00				30
																										20:00~21:00				21:00

(注意事項)

※レッスン会場の入室はレッスン開始10分前となります。

※白塗クラスはコース型教室です。こちらは3ヵ月を1クールとして開催されます。事前に2階総合フロントでの申込が必要となります。体験も随時受付しております。(体験料1回1,210円)

※色付きはワンタイムレッスンです。開始30分前より、トレーニングルーム受付カウンターにて、参加券を配布致します。その際スタッフにワンタイムレッスンチケットを提出ください。