

スタジオ (プール・ジム) レッスン タイムスケジュール

2025年 1月

2024年11月作成

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00		プール	1~3月限定 初級エアロ 9:45~10:15 濱崎	プール		1~3月限定		9:00
10:00	美姿勢ヨガ 9:45~10:45 野村	アクアウォーキング 10:00~10:30	1~3月限定 初級ステップ 10:30~11:00 濱崎	ピラティス 9:45~10:45 YOSHIKO	ヨガ 9:45~10:45 島田	マットトレーニング 9:45~10:15 松井	ヨガ 9:45~10:45 野村	10:00
11:00	SALSATION 11:00~12:00 JUNKO		VR 11:30~12:00 OXIGENO	ZUMBA GOLD 11:00~11:30 YOSHIKO	ポルドブラ 11:00~11:30 片野	1~3月限定 ZUMBA 10:30~11:15 松井	時間変更 ZUMBA 11:15~12:00 第1・3・5 YUKI / 第2・4 松井	11:00
12:00	機能改善エクササイズ 12:15~13:00 JUNKO		時間変更 骨盤調整ストレッチ 12:15~13:00 地家	VR 12:00~12:30 LATIN DANCE	初中級エアロ 11:45~12:30 片野	MEGADANZ 12:15~13:00 長谷川	VR 12:30~13:00 LATIN DANCE	12:00
13:00			時間変更 SALSATION 13:30~14:30 滑田 (なめた)	オリジナルダンス 13:15~14:00 Rie	背骨ケア ヨギング 13:30~14:15 和田	フラダンス・スクール 13:30~14:30 長谷川	VR 13:30~14:00 UBOUND	13:00
14:00	ZUMBA 14:00~14:45 YAYOI		はじめてスイム 14:00~14:30	中級エアロ 14:15~15:00 河田	初級エアロ 14:30~15:00 SAORI	※スクール会員専用プログラム ※第1・3土曜のみ実施 VR 14:45~15:15 UBOUND	変更 VR 14:30~15:00 ELEVEN	14:00
15:00	ヨガ 15:00~15:45 Rie		VR 15:15~15:45 LATIN DANCE	VR 15:30~16:00 UBOUND	ZUMBA 15:15~16:00 SAORI	ZUMBA 15:30~16:15 大江	変更 VR 15:30~15:45 INTERVAL (15分)	15:00
16:00	トータルシェイプ 16:00~16:45 Shohei		VR 16:15~16:45 RADICAL YOGA	VR 16:30~17:00 OXIGENO	変更 VR 16:30~17:00 UBOUND	変更 VR 16:45~17:15 ELEVEN	変更 VR 16:00~16:30 FIGHT DO	16:00
17:00	VR 17:15~17:45 UBOUND		VR 17:15~17:45 HYPER C	増設 VR 17:15~17:30 STRETCHING (15分)	増設 VR 17:15~17:30 STRETCHING (15分)	増設 VR 17:30~17:45 STRETCHING (15分)		17:00
18:00	VR 18:00~18:30 MEGADANZ		VR 18:00~18:15 STRETCHING (15分)	VR 18:00~18:30 ELEVEN	VR 18:00~18:30 HYPER C	FIGHT DO VR 18:45~19:15 UBOUND	変更	18:00
19:00	ピラティス 19:00~19:45 YOSHIKO		VR 19:00~19:30 UBOUND	ZUMBA 19:00~19:45 河合	SALSATION 19:00~20:00 YAYOI	変更 VR 19:45~20:00 INTERVAL (15分)		19:00
20:00	VR 20:00~20:30 LATIN DANCE		VR 19:45~20:00 ELEVEN (15分)	VR 20:00~20:30 FIGHT DO				20:00
21:00								21:00

※一部内容が変更となる場合がございます。

【注意事項】

- ※スタジオレッスンには定員がございます。先着順での参加になります。レッスン開始30分前よりスタジオ前にて整理券を配布いたします。
- ※スタジオへの入場はレッスン開始前10分前となり番号順にご入場いただけます。おられない場合は次の番号の方をお呼びします。
- ※スタジオレッスンはレッスン開始後の入場は出来ません。
- ※スタジオレッスンには直接インストラクターが指導するレッスンと、映像によるバーチャルレッスンがございます。
- ※スタジオ内でのお食事はご遠慮ください。飲み物を持ち込む際は水筒か、蓋つきのペットボトルになります。
- ※他の参加者の方の迷惑になるような行動はご遠慮ください。

