

スタジオ (プール) レッスン タイムスケジュール

2023年 1月～

	月	火	水	木	金	土	日
9:00		プール					
10:00	ヨガ 9:45~10:45 野村	アクア ウォーキング	ZUMBA 9:45~10:30 YAYOI	ピラティス 9:45~10:45 YOSHIKO	ヨガ 9:45~10:45 島田	初級エアロ 9:45~10:15 高田	時間変更 ヨガ 9:45~10:45 野村
11:00	SALSATION 11:00~12:00 林	10:00~ 10:30	VR 11:00~11:30 OXIGENO	VR 11:15~11:45 LATIN DANCE	初級エアロ 11:00~11:45 白須	10:30~11:15 高田	NEW ※1月~3月期間限定 ZUMBA 11:30~12:15 第1・3・5週上/第2・4河合
12:00	機能改善エクササイズ 12:15~13:00 林		VR 12:00~12:30 UBOUND	VR 12:15~12:45 HYPER C ※1月~3月期間限定	初級ステップ 12:00~12:30 白須	かんたんフラダンス 12:15~13:00 長谷川	VR 12:30~13:00 LATIN DANCE
13:00			骨盤調整ストレッチ 13:00~13:45 地家	オリジナルダンス 13:15~14:00 Rie	ヨガ 13:30~14:15 平塚	VR 13:30~14:00 UBOUND	時間変更 VR 13:30~14:00 UBOUND
14:00	ZUMBA 14:00~14:45 YAYOI		中級エアロ 14:00~14:45 銭谷	はじめて スイム 14:00~ 14:30	初級ステップ 14:15~14:45 高田	VR 14:30~15:00 OXIGENO	時間変更 VR 14:30~15:00 RADICAL YOGA
15:00	ヨガ 15:00~15:45 上原		初級ステップ 15:00~15:45 銭谷	ピラティス 15:00~15:45 高田	初級エアロ 14:30~15:00 SAORI	ZUMBA 15:15~16:00 SAORI	時間変更 VR 15:30~16:00 HYPER C
16:00	トータルシェイプ 16:00~16:45 Shohei		VR 16:15~16:45 LATIN DANCE	VR 16:15~16:45 UBOUND	VR 16:30~17:00 FIGHT DO	ZUMBA 15:30~16:15 大江	VR 16:30~17:00 MEGADANZ
17:00	VR 17:15~17:45 UBOUND		時間変更 VR 17:15~17:45 HYPER C	VR 17:15~17:45 OXIGENO		VR 17:00~17:30 RADICAL YOGA	
18:00	VR 18:00~18:30 MEGADANZ					VR 18:00~18:30 FIGHT DO	
19:00	ピラティス 19:00~19:45 YOSHIKO		VR 19:00~19:30 UBOUND	初級エアロ 19:00~19:45 白須	SALSATION 19:00~20:00 YAYOI	VR 19:00~19:30 MEGADANZ	
20:00	VR 20:00~20:30 LATIN DANCE		VR 20:00~20:30 MEGADANCE	VR 20:00~20:30 FIGHT DO	VR 20:15~20:30 HYPER C	VR 20:00~21:30 HYPER C	
21:00							

※一部内容が変更となる場合がございます。

2023年 1月からのスケジュールです。

