

スタジオ・プールタイムテーブル

April

4月

| | 月 | | | 火 | | | 水 | | | 木 | 金 | | | 土 | | | 日・祝日 | | |
|-------|--|--------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|---|------------------------------------|-------------------------------------|-------|------------------------------------|------------------------------------|--|-------|--|---|---|---|---|-------|
| | スタジオ | ホットヨガスタジオ | プール | スタジオ | ホットヨガスタジオ | プール | スタジオ | ホットヨガスタジオ | プール | | スタジオ | ホットヨガスタジオ | プール | スタジオ | ホットヨガスタジオ | プール | スタジオ | ホットヨガスタジオ | プール |
| 30 | | | | 9:15~10:00 いきいき ロコモ体操45 太田 | | 9:15~9:55 らくらく 流水散歩40 湊 | | | | 9:15~10:00 いきいき ロコモ体操45 湊 | | 9:15~9:55 らくらく 流水散歩40 黒田 | 30 | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | 10:10~11:10 流水アクア60 石築 | | | | | | | | 10:00 | | | | | |
| 30 | 10:15~10:45 健康体操30 湊 | | 10:10~11:10 ベビー スイミング60 | 10:15~11:15 ヨガ60 沖崎 | | 10:20~11:05 初級エアロ45 清家 | | 10:10~11:10 ベビー スイミング60 | | 10:30~11:15 初級エアロ45 川崎 | 担当者変更 | 10:15~11:00 おしゃべり 散歩45 黒田 | 30 | 10:15~11:00 ダンスエアロ45 前井 | | | 10:15~11:00 45分クラス 週替わり | 10:15~10:45 流水ウォーキング30 週替わり | |
| 11:00 | 11:00~11:45 健康エアロ45 橋本 | 10:55~11:25 ボールストレッチ30 雨宮 | 11:15~11:45 スタイルワン30(クロール) 川東 | 11:25~12:10 初級エアロ45 YUKA | 11:45~12:30 美・アンチエイジング45 海老 | 11:20~12:10 RITMOS50 YUKA | 11:15~11:45 ストレッチ30 石灰 | 11:15~11:45 初めてパタフライ30 川東 | | 11:30~12:15 nani aloha45 長谷川 | 11:30~12:15 ストレッチ45 沖崎 | 11:00~11:30 初めて背泳ぎ30 南井 | 11:00 | CXWORX30 石灰 | | | 11:15~11:45 30分クラス 初心者向け | 11:00~12:00 初めて水泳60 週替わり | |
| 12:00 | 12:00~12:45 パンチング フィットネス45 橋本・堀 | 担当者変更 | 11:45~12:30 インターバル45 川東 | 12:20~12:40 CXWORX20 石築 | 12:20~13:10 中級エアロ50 YUKA | 12:20~13:10 中級エアロ50 YUKA | 12:15~12:45 やさしいアクア30 黒田 | 12:45~13:30 ルーシーダットン45 MANAMI | | 12:30~13:10 初級STEP40 雨宮 | 12:45~13:30 ヨガ45 MANAMI | 11:30~12:00 ターン30 南井 | 12:00 | 12:00~13:00 BODYCOMBAT60 沖崎 | 12:00~12:45 ピラティス45 宮本 | | 12:00~12:30 ホット30 週替わり | 12:30~13:00 メンテナンス | |
| 13:00 | 12:55~13:20 エンジョイSTEP25 沖崎 | 13:00~13:45 やさしい ピラティス45 宮本 | 12:50~13:40 初中級STEP50 川崎 | 13:10~13:55 やさしいヨガ45 海老 | 13:00~13:45 全身シェイプ45 雨宮 | 13:20~14:20 BODYPUMP60 橋本 | 12:45~13:30 おしゃべり散歩30 川東 | 13:15~14:00 アクアピクス45 黒田 | | 13:30~14:15 ZUMBA45 川口 | | 12:30~13:15 全身シェイプ45 黒田 | 13:00 | 13:10~14:10 BODYPUMP60 橋本 | | 12:45~13:00 流水シェイプ | 13:00~13:45 アクアピクス45 石築 | 13:00~ | |
| 14:00 | 14:30~15:20 RITMOS50 前井 | 14:10~14:55 ヨガ45 沖崎 | 13:50~14:50 HIPHOPDANCE60 BENNY | 14:15~14:45 メンテナンス 橋本 | 14:00~14:30 スタイルワン30(パタフライ) 岩口 | 14:30~15:30 やさしい ピラティス & ストレッチ60 宮本 | 13:15~14:00 アクアピクス45 黒田 | 14:00~15:00 流水アクア60 石築 | | 14:30~15:45 ヨガセラピー75 岩森 | 15:00~15:30 メンテナンス MANAMI | 13:15~14:15 流水アクア60 南井 | 14:00 | 14:25~14:55 バランスボール30 雨宮 | 14:00~14:45 やさしいヨガ45 海老 | 14:00~14:30 初めて背泳ぎ30 岩口 | 14:00~ | 14:00~14:30 ホット30 週替わり | |
| 15:00 | 15:30~16:30 ヨガ60 沖崎 | 15:15~15:45 メンテナンス 橋本 | 15:00~15:45 ストレッチ45 橋本 | 15:00~15:30 ボール&ストレッチ30 橋本 | 15:40~16:20 初級エアロ40 雨宮 | 15:40~16:20 初級エアロ40 雨宮 | 14:30~15:30 メンテナンス 石築 | | | 15:55~16:35 エンジョイエアロ40 荒木 | 17:00~18:00 リズムチアダンス60 YURIE | 14:20~15:20 流水アクア60 石築 | 15:00 | 15:05~15:35 エンジョイSTEP30 雨宮 | 15:15~15:45 メンテナンス MANAMI | 15:30~16:30 フラダンススクール60 (第2・第4日曜) SONOKO | 15:30~16:30 フラダンススクール60 (第2・第4日曜) SONOKO | 15:30~16:30 フラダンススクール60 (第2・第4日曜) SONOKO | |
| 16:00 | 17:00 | 18:00 | 18:05~18:35 エンジョイエアロ30 荒木 | 18:20~19:05 やさしいヨガ45 海老 | 18:15~19:00 初級エアロ45 雨宮 | 18:15~19:00 初級エアロ45 雨宮 | 17:30~18:30 リズムチアダンス60 YURIE | 17:45~18:30 やさしいヨガ45 海老 | | 18:45~19:30 初級エアロ45 沖崎 | 19:00 | 18:35~19:20 パンチング フィットネス45 橋本・堀 | 16:00 | 16:45~17:25 初級STEP40 沖崎 | 16:00~16:55 ヨガリハビリ55 (女性限定) 海老 | 15:30~16:30 facebook | 15:30~16:30 facebook | 15:30~16:30 facebook | |
| 17:00 | 18:00 | 19:00 | 18:45~19:30 ポルドブラ45 清家 | 19:40~20:40 ヨガセラピー60 海老 | 19:20~20:10 BODYCOMBAT50 沖崎 | 19:20~20:10 BODYCOMBAT50 沖崎 | 18:00 | 18:00 | 18:00 | 19:30~20:15 初めて水泳45 石築 | 19:00 | 19:35~20:15 ボール & ストレッチ40 橋本 | 17:00 | 17:35~18:20 初級エアロ45 宮後 | 18:30~19:15 ストレッチ45 沖崎 | 17:00 | 17:00 | 17:00 | |
| 18:00 | 19:00 | 20:00 | 19:20~20:05 初中級エアロ45 沖崎 | 19:40~20:40 ヨガセラピー60 海老 | 19:40~20:40 ヨガセラピー60 海老 | 19:40~20:40 ヨガセラピー60 海老 | 19:00 | 19:00 | 19:00 | 20:00~20:30 バランスボール30 宮後 | 20:00 | 20:00~21:00 スタイルワン30(平泳ぎ) 岩口 | 18:00 | 18:35~19:20 パンチング フィットネス45 橋本・堀 | 18:30~19:15 ストレッチ45 沖崎 | 18:00 | 18:00 | 18:00 | |
| 19:00 | 20:00 | 21:00 | 20:15~21:00 RITMOS45 前井 | 20:30~21:15 ボール & ストレッチ45 荒木 | 20:30~21:00 スタイルワン30(クロール) 岩口 | 20:30~21:00 スタイルワン30(クロール) 岩口 | 20:00 | 20:00 | 20:00 | 20:45~21:15 ストレッチ30 宮後 | 21:00 | 21:00~21:30 インターバル30 岩口 | 19:00 | 19:35~20:15 ボール & ストレッチ40 橋本 | 19:30~20:15 ボール & ストレッチ40 橋本 | 19:00 | 19:00 | 19:00 | |
| 20:00 | 21:00 | 22:00 | 21:15~22:05 初中級STEP50 川崎 | 21:00~21:30 インターバル30 岩口 | 21:00~21:30 バランスボール30 荒木 | 21:00~21:30 バランスボール30 荒木 | 21:00 | 21:00 | 21:00 | 21:15~21:45 ボール&ストレッチ30 沖崎 | 22:00 | 22:00 | 21:00 | 21:00 | 21:00 | 21:00 | 21:00 | 21:00 | 21:00 |

スタジオ利用上の注意

- 定員のあるクラスはレッスン15分前に整理券をメインスタジオ前に配布いたします。(ホットヨガスタジオのみ実施)
- 途中入場は危険ですので、ご遠慮願います。
- 水分、タオルをスタジオに必ずお持ちください。
- 動きやすい服装、クッション性の高いトレーニングシューズをご用意ください。
- その他、他のお客様への迷惑とされる行為はご遠慮ください。守れない場合はスタジオを退場していただく事もございます。

営業時間10:00~18:00
※トレーニングは17:30まで。

営業時間10:00~21:30
※トレーニングは21:00まで。

初心者マークの付いているスタジオクラスは、初めての方でも安心して参加していただけます。有料クラスとなります。別途、登録が必要です。