

レッスンスケジュール 2024.3

月			火			水			木		
9:30～22:00			9:30～22:00			16:00～22:00			9:30～22:00		
スタジオ	カーディオゾーン	プール	スタジオ	カーディオゾーン	プール	スタジオ	カーディオゾーン	プール	スタジオ	カーディオゾーン	プール
10:00～10:45 ボールエクササイズ 〔渡邊〕			9:50～10:00 ストレッチボール 〔粕谷〕	10:00～10:30 ※sprint 〔バーチャル〕							10:00～10:30 初めてウォーキング 〔水野〕
11:00～11:45 そふとピクス 〔渡邊〕		10:45～11:15 ウォーキングライト 〔水野〕	10:15～11:00 ベリーダンス 〔木町〕		10:15～10:45 ウォーキングライト 〔粕谷〕				10:30～11:15 ボールエクササイズ 〔渡邊〕		10:45～11:15 アクアサーキット 7.21 〔高橋〕 14.28 〔竹田〕
12:15～12:45 青竹体操 〔平田〕		11:30～12:00 A S E 〔柴田〕	11:15～12:00 ラテンエアロ 〔木町〕		11:00～11:30 アクアサーキット 〔高橋〕				11:30～12:30 ゆるるヨガ 〔宮田〕		11:30～12:00 初めてプール 〔水野〕
13:00～13:45 ステップエクササイズ 〔照沼〕		12:15～12:45 青湯ぎ 〔Tooh〕	12:15～13:15 ゆるるヨガ 〔宮田〕		11:45～12:15 ビギナープール 〔Tooh〕				12:45～13:15 GROUP BLAST 〔高橋〕※18名限定	12:45～13:15 sprint 〔バーチャル〕	12:15～12:45 シュノーケリング 〔平田〕
14:00～14:45 ゆっくりピクス 〔市毛〕	15:00～15:30 インドアバイク 〔柴田〕	14:00～14:45 アクアシェイブ 〔照沼〕	13:45～14:30 骨盤ストレッチ 〔照沼〕	14:15～15:00 ※RPM45 〔バーチャル〕	12:30～13:00 初めてクロール 〔平田〕		17:15～17:45 sprint 〔バーチャル〕		13:30～14:15 GROUP fight 〔竹田〕		
			14:45～15:45 ゆっくりピクス 〔照沼〕			18:00～18:45 GROUP fight 〔竹田〕			18:45～19:30 U-JAM 〔西野〕		
18:30～19:30 ほっとピクス 〔市毛〕	19:45～20:15 RPM 〔柴田〕		18:45～19:45 フローヨガ 〔RISA〕	19:15～19:45 sprint 〔バーチャル〕		19:00～19:45 ストレッチボール & ボール 〔竹田〕※20名限定	19:30～20:00 RPM 〔バーチャル〕	18:30～19:00 アクアサーキット 〔柴田〕	ボクシングエクササイズ 〔西野〕	19:00～19:45 RPM45 〔バーチャル〕	
		19:45～20:15 アクアピクス 〔根本〕	20:00～20:30 GROUP fight 〔竹田〕		19:45～20:15 ウォーキングライト 〔水野〕	20:00～20:45 GROUP POWER 〔柴田〕※12名限定			20:40～21:00 筋トレボール 〔平田〕※15名限定	運動強度 ★★	19:45～20:15 ウォーキング 〔Tooh〕
金			土			日					
9:30～22:00			10:00～20:00			10:00～19:00			10:00～19:00		
スタジオ	カーディオゾーン	プール	スタジオ	カーディオゾーン	プール	スタジオ	カーディオゾーン	プール	スタジオ	カーディオゾーン	プール
10:45～11:45 そふとピクス 〔市毛〕	10:00～10:30 RPM 〔バーチャル〕	10:15～10:45 ウォーキングライト 〔スタッフ〕	10:30～11:30 ベリーダンス 〔木町〕	10:30～11:00 インドアバイク 〔高橋〕		10:15～11:00 ほっとピクス 3.10 〔渡邊〕			3月20日(水) 祝日レッスンスケジュールは 別紙でご案内します。 営業時間 10:00～19:00		
12:00～12:45 ステップ & 筋コン 〔市毛〕		11:00～11:30 A S E 〔柴田〕	11:45～12:30 初めてズンバ 〔木町〕		11:15～11:45 初めて平泳ぎ 〔水野〕	10:15～11:00 GROUP fight 17.24 〔柴田〕	11:15～11:45 RPM 〔柴田〕				
13:00～14:00 ほっとピクス 〔市毛〕	14:15～14:45 RPM 〔バーチャル〕	11:45～12:15 四泳法キック 〔水野〕	12:45～13:15 GROUP BLAST 〔高橋〕※18名限定	13:45～14:15 RPM 〔バーチャル〕	12:00～12:30 A S E 〔平田〕	12:15～13:00 GROUP POWER 〔柴田〕※12名限定		15:15～15:45 アクアピクス 〔根本〕			
15:00～16:00 フラダンス 〔大久保〕		12:30～13:00 四泳法 〔Tooh〕	14:00～15:00 ヨ ガ 〔平田〕			14:00～15:00 エアロシェイブ 〔照沼〕					
17:45～18:30 ピラティス 〔鈴木〕		13:15～13:45 フィンスイミング 〔平田〕				15:15～16:15 ピンヤサヨガ 〔照沼〕	17:00～17:30 sprint 〔バーチャル〕				
18:45～19:30 ZUMBA 〔鈴木〕	19:00～19:30 sprint 〔バーチャル〕	14:00～14:30 アクアサーキット 〔高橋〕	〇プログラムの内容、担当インストラクターの変更は諸事情により急遽変更する事がございます。								
			〇プールプログラムやスイミングスクール時間帯でも自由遊泳(ウォーキングレーン)がございますので、原則いつでも利用可能です。								
			【インドアバイクご利用について】 ※:1ヶ月同じ曲を使います。その他のバーチャルレッスンはランダムの変曲となります。								
19:45～20:30 タヒチアンエクササイズ 〔大久保〕		19:45～20:15 パンチ & キック 〔平田〕	〇13名の定員制となり、レッスンに参加される方は、30分前から受付となります。								
			フロントで入館受付を済ませてからカーディオゾーン内の名簿にお名前をご記入下さい。(代筆不可)								
			〇汗をかきますので、レッスン終了後は、備え付けのタオルでバイクと床の汗を拭いていただきます。								