

プログラムタイムスケジュール

2022年7月2日(土)～9月29日(木)まで

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
スタジオプログラム 定員 19名 プールレッスン 定員 14名 変更箇所	初心者 10:00～10:30 大野恵一郎 スイミング中上級 10:30～11:30 大野恵一郎 ボディバランス45 13:30～14:15 田中咲希 ボディパンプ45 14:30～15:15 新井友佳 ボディコンバット45 15:35～16:20 新井友佳 ボディバランス45 19:30～20:15 平島/田中咲 週替りレズミルズ30 20:30～21:00 新井友佳 ※内容は別紙参照	★レッスン参加料★ 初級 390円 中上級 780円 ※プール利用料(320円) 別途必要	初心者 10:00～10:30 大野恵一郎 スイミング中上級 10:30～11:30 大野恵一郎 ヨガ 13:30～14:30 齊藤めぐみ 簡単筋トレ+コアクロス 14:45～15:15 根本華江 ボディパンプ45 19:30～20:15 根本華江 ボディコンバット45 20:35～21:20 根本華江		ボディパンプ 13:30～14:30 根本華江 ボディコンバット 14:50～15:50 根本華江 ZUMBA 16:05～16:50 ERI	ボディアタック45 13:30～14:15 新井友佳 ボディパンプ45 14:30～15:15 田中咲希 ボディバランス45 15:35～16:20 田中咲希

📖 初めてのの方にオススメのプログラムです。

※レッスン内容・担当インストラクターは変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

【1日パス】 【1ヶ月パス】 【ナイトパス】 【ナイト1日パス】 ご利用範囲

①フィットネスジム ②プール ③サウナ(13時からオープン) ④スタジオプログラム ⑤プールプログラム

プログラム参加の方はチケットをお買い求めの上、メインフロントにてお手続き下さい。

【1日パス】 1,270円 【1ヶ月パス】 6,300円 【ナイト1日パス】 990円 【ナイトパス】 4,990円 ※ナイトパスは18時～利用可能です。

週替りレスミルズ スケジュール

月曜日 20:30-21:00

6月

1週目	ボディパンフ
2週目	ボディコンバット
3週目	ボディアタック
4週目	ボディパンフ

7月

1週目	ボディコンバット
2週目	ボディアタック
3週目	夜のレッスンはお休みです
4週目	ボディパンフ

8月

1週目	ボディコンバット
-----	----------

8/8 (月) ~9/19 (月) まで 熱供給停止期の為お休みです。

9/20 (火) ~再開予定です。