

# プログラムタイムスケジュール

2023年10月14日(土)～12月26日(火)まで

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
プールレッスン 定員 14名	初心者 11:00～11:30 矢嶋圭吾	★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 11:00～11:30 矢嶋圭吾			
スタジオプログラム 定員 24名	スイミング中上級 11:30～12:30 矢嶋圭吾		スイミング中上級 11:30～12:30 矢嶋圭吾			
変更箇所						
	ボディバランス45 13:30～14:15 田中咲希		ヨガ 13:30～14:30 斎藤めぐみ		ボディパンプ 13:30～14:30 田中正成	ボディアタック 13:30～14:30 新井友佳
	ボディパンプ45 14:30～15:15 新井友佳		簡単筋トレ+コアクロス 14:45～15:15 根本華江		ボディコンバット 14:45～15:45 根本華江	ボディパンプ45 14:45～15:30 田中咲希
	ボディコンバット45 15:30～16:15 新井友佳		メガダンス30 15:30～16:00 河元倫子		ZUMBA 16:00～17:00 ERI	ボディコンバット30 15:45～16:15 新井友佳
ボディバランス45 19:30～20:15 平島ゆり	週替りレズミルズ45 19:30～20:15 田中咲希	1・3・5:ボディパンプ 2・4:ボディアタック	ストレッチ 19:00～19:30 新井友佳		ボディバランス 17:15～18:15 田中咲希	ボディバランス45 16:30～17:15 田中咲希
週替りレズミルズ45 20:30～21:15 大塩美紀	ZUMBA 20:30～21:15 ERI		ボディパンプ30 19:45～20:15 新井友佳		ボディパンプ30 18:30～19:00 根本華江	
1・3・5:ボディアタック 2・4:ボディジャム			ボディコンバット45 20:30～21:15 田中正成		ボディジャム 19:15～20:15 MIKI	

初めて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】 1,330円 【1ヶ月パス】 6,600円 【ナイト1日パス】 990円 【ナイトパス】 4,900円 ※ナイトパスは18時～利用可能です。