

プログラムタイムスケジュール

2024年1月4日(木)～3月28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		
プールレッスン 定員 14名 スタジオプログラム 定員 24名 変更箇所	初心者 11:00～11:30 矢嶋圭吾 スイミング中上級 11:30～12:30 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 スイミング中上級 11:30～12:30 矢嶋圭吾	【お知らせ】 3月30日(土)・31日(日)は 休館日です。	ボディパンプ 13:30～14:30 田中正成 ボディコンバット 14:45～15:45 根本華江 ZUMBA 16:00～17:00 ERI ボディバランス 17:15～18:15 田中咲希 ボディパンプ30 18:30～19:00 根本華江 ボディジャム 19:15～20:15 MIKI	ボディアタック 13:30～14:30 新井友佳 ボディパンプ45 14:45～15:30 田中咲希 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 16:30～17:15 田中咲希		
	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 15:30～16:15 新井友佳		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 メガダンス30 15:30～16:00 河元倫子					
	ボディバランス45 19:30～20:15 平島ゆり ZUMBA 20:30～21:15 ERI		週替りレズミルズ45 19:30～20:15 田中咲/大塩 ボディアタック45 20:30～21:15 大塩/田中咲				【週替りレズミルズ45】 1月 9・23日→ボディパンプ 16・30日→ボディジャム 2月 6・20日→ボディパンプ 13・27日→ボディジャム 3月 5・19日→ボディパンプ 12・26日→ボディジャム	ストレッチ 19:00～19:30 新井友佳 ボディパンプ30 19:45～20:15 新井友佳 ボディコンバット45 20:30～21:15 田中正成

📖 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】 1,330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。