

プログラムタイムスケジュール

2024年3月2日(土)～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 ヨガ 13:30～14:30 斉藤めぐみ 簡単筋トレ+コアクロス 14:45～15:15 根本華江 ※週替りレッスン30 15:30～16:00 河元倫子 ストレッチ 19:00～19:30 新井友佳 ポディパンプ30 19:45～20:15 新井友佳 ポディコンバット45 20:30～21:15 田中正成	※【週替りレッスン30】 7・21日→メガダンス 14・28日→ポディコンバット	【お知らせ】 3月30日(土)・31日(日)は 休館日です。 ポディパンプ 13:30～14:30 田中正成 ポディコンバット 14:45～15:45 根本華江 ZUMBA 16:00～17:00 ERI ポディパンプ 17:15～18:15 田中咲希 ポディパンプ30 18:30～19:00 根本華江 ポディジャム 19:15～20:15 MIKI	
ポディバランス45 13:30～14:15 田中咲希 ポディパンプ45 14:30～15:15 新井友佳 ポディコンバット45 15:30～16:15 新井友佳 ポディバランス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 ポディアタック45 20:30～21:15 大塩/田中咲	【週替りレズミルズ45】 1月 9・23日→ポディパンプ 16・30日→ポディジャム 2月 6・20日→ポディパンプ 13・27日→ポディジャム 3月 5・19日→ポディパンプ 12・26日→ポディジャム	ポディアタック 13:30～14:30 新井友佳 ポディパンプ45 14:45～15:30 田中咲希 ポディコンバット30 15:45～16:15 新井友佳 ポディバランス45 16:30～17:15 田中咲希			

📌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。