

プログラムタイムスケジュール

2024年4月1日(月)～6月30日(日)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	★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			スイミング中上級 11:30～12:30 矢嶋圭吾			
	ボディバランス45 13:30～14:15 田中咲希			ヨガ 13:30～14:30 斉藤めぐみ	※【ボディパンプ】 1.3.5週→新井友佳 2.4週→田中正成	※ボディパンプ 13:30～14:30 新井/田中正	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 ぶんぶスタッフ	※【ボディコンバット】 1.3.5週→田中正成 2.4週→新井友佳	※ボディコンバット 14:45～15:45 田中正/新井	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		【週替りレズミルズ45】 4月 2・16・30日→ボディパンプ 9・23日→ボディジャム 5月 7・21日→ボディパンプ 14・28日→ボディジャム 6月 4・18日→ボディパンプ 11・25日→ボディジャム	※週替りレッスン30 15:30～16:00 河元倫子	【週替りレッスン30】 4月 4・18日→メガダンス 11・25日→ボディコンバット 5月 2・16・30日→メガダンス 9・23日→ボディコンバット 6月 6・20日→メガダンス 13・27日→ボディコンバット	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/大塩		ストレッチ 19:00～19:30 新井友佳	ボディアタック30 18:30～19:00 大塩美紀	ボディバランス 17:15～18:15 田中咲希	ボディアタック45 16:30～17:15 田中咲希	
ZUMBA 20:30～21:15 ERI	ボディアタック45 20:30～21:15 大塩/田中咲		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	ボディアタック30 18:30～19:00 大塩美紀		
					ボディコンバット 19:15～20:15 MIKI		

📖 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。