

# プログラムタイムスケジュール

2024年7月1日(月)～9月9日(月)まで

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
<b>プールレッスン</b> 定員 14名  <b>スタジオプログラム</b> 定員 24名  <b>変更箇所</b>	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	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>2024年9月10日(火)～10月14日(月)まで</b>  <b>余熱供給停止期間の為</b>  <b>プール・スタジオプログラムはお休みです。</b>  <b>※停止期間は変更の場合がございます</b></p> </div>			
	※7月23日(火)～8月22日(木)までプールレッスンは休講です 8月27日(火)よりレッスン再開予定						
	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 斉藤めぐみ  簡単筋トレ+コアクロス 14:45～15:15 ぶんぶスタッフ  ※週替りレッスン30 15:30～16:00 河元倫子	※【週替りレッスン30】 7月 4・18日→メガダンス 11・25日→ボディコンバット 8月 1・15・29日→メガダンス 8・22日→ボディコンバット 9月 5日→メガダンス	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 新井友佳  ZUMBA 16:00～17:00 ERI	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 19:30～20:15 平島ゆり  ZUMBA 20:30～21:15 ERI	※ボディパンプ30 19:00～19:30 大塩/田中咲  ボディアタック30 19:45～20:15 田中咲希  ボディジャム45 20:30～21:15 MIKI	※【ボディパンプ30】 1.3週→大塩美紀 2.4週→田中咲希	ストレッチ 19:00～19:20 田中咲希  ボディパンプ45 19:30～20:15 田中咲希  ボディコンバット45 20:30～21:15 田中正成	※【週替りレズミルズ30】 7月 6・20日→ボディアタック 13・27日→ボディパンプ 8月 3・17・31日→ボディアタック 10・24日→ボディパンプ 9月 7日→ボディアタック	ボディバランス 17:15～18:15 田中咲希  ※週替りレズミルズ30 18:30～19:00 大塩美紀  ボディジャム 19:15～20:15 MIKI	ボディバランス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。