

# プログラムタイムスケジュール

2024年10月17日(木)～12月26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		
<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; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>* 年末年始プログラム休講のお知らせ *</b></p> <p><b>2024年12月28日(土)～2025年1月3日(金)まで休講</b></p> <p><b>※スタジオプログラム 1月4日(土)～再開</b></p> <p><b>※プールプログラム 1月7日(火)～再開</b></p> </div>				
	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	※【週替りレッスン30】 10月 17・31日→メガダンス 24日→ボディコンバット 11月 7・21日→メガダンス 14・28日→ボディコンバット 12月 5・19日→メガダンス 12・26日→ボディコンバット	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 渡邊亜以美  ※週替りレッスン30 15:30～16:00 河元倫子		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		
	ボディパンプ30 19:00～19:30 田中咲希  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 AIMI		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	※【週替りレッスン】 1.3.5週目 ピラティス 2.4週目 ボディバランス  ※【週替りレズミルズ30】 10月 19日→ボディアタック 26日→ボディパンプ 11月 2・16・30日→ボディアタック 9.23日→ボディパンプ 12月 7・21日→ボディアタック 14日→ボディパンプ	※週替りレッスン 17:15～18:15 渡邊/田中咲  ※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		
ボディバランス45 19:30～20:15 平島ゆり  ZUMBA 20:30～21:15 ERI								

📖 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。