

# プログラムタイムスケジュール

2025年1月4日(土)~3月31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>フールレッスン</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  ZUMBA 11:30~12:30 MAKO  ※【週替りレッスン30】 1月 9・23日→メガダンス 16・30日→ボディコンバット 2月 6・20日→メガダンス 13・27日→ボディコンバット 3月 6日→メガダンス 13・27日→ボディコンバット	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 渡邊亜以美  ※週替りレッスン30 15:30~16:00 河元倫子  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 プラティス 2.4週目 ボディバランス  ※【週替りレズミルズ30】 1月 4・18日→ボディアタック 11・25日→ボディパンプ 2月 1・15日→ボディアタック 8・22日→ボディパンプ 3月 1・15・29日→ボディアタック 8・22日→ボディパンプ	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  ※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  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	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	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】 18:30~19:00 大塩美紀  ボディジャム 19:15~20:15 MIKI		

📌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。