

5/18~5/30特別プログラムタイムテーブル

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	
10:00	SP 10:00-10:45 機能改善体操 奥田	9:45-10:30 ZUMBA® 播磨	親子 スクール 10:00-10:45	SP 10:00-10:45 かんたんエアロ 藤井	SP 10:00-10:45 カラダ調整体操 Misa	10:00-10:30 アクアエクササイズ TELU	SP 10:00-10:45 HATAヨガ Tanaka					SP 10:00-10:40 かんたんステップ 村方 (定員28名)	SP 10:00-10:45 太極拳 岡原	親子 スクール 10:00-10:45	SP 10:00-10:45 バランス コーディネーション 石田	10:00-10:45 かんたんエアロ 松村(康)	10:00-10:30 AQ ZUMBA® chami	SP 10:00-10:45 ステップアップ ステップ★ 岡野 (定員28名)	10:00-10:45 カラダ調整体操 Misa		
10:30																					10:15-11:00 かんたんエアロ 岩崎
11:00				SP 11:00-11:45 美ボディメイク 藤井	SP 11:00-11:45 ボルトプラ 住谷	親子 スクール 11:00-11:45	SP 11:00-11:45 美ボディメイク 山崎	SP 11:00-11:45 美ボディメイク 山崎	SP 11:00-11:45 美ボディメイク 山崎	SP 11:00-11:45 美ボディメイク 山崎	SP 11:00-11:45 美ボディメイク 山崎	SP 11:00-11:45 美ボディメイク 山崎	SP 11:00-11:45 美ボディメイク 山崎	SP 11:00-11:45 美ボディメイク 山崎	SP 11:00-11:45 美ボディメイク 山崎	SP 11:00-11:45 美ボディメイク 山崎	SP 11:00-11:45 美ボディメイク 山崎	SP 11:00-11:45 美ボディメイク 山崎	SP 11:00-11:45 美ボディメイク 山崎	SP 11:00-11:45 美ボディメイク 山崎	SP 11:00-11:45 美ボディメイク 山崎
11:30	11:15-12:00 ストレッチエアロ 助信	SP 11:30-12:15 自力整体 長宗	11:15-12:00 機能改善アクア 奥田	SP 11:30-12:15 自力整体 長宗	11:30-12:15 自力整体 長宗	11:30-12:15 自力整体 長宗	11:30-12:15 自力整体 長宗	11:30-12:15 自力整体 長宗	11:30-12:15 自力整体 長宗	11:30-12:15 自力整体 長宗	11:30-12:15 自力整体 長宗	11:30-12:15 自力整体 長宗	11:30-12:15 自力整体 長宗	11:30-12:15 自力整体 長宗	11:30-12:15 自力整体 長宗	11:30-12:15 自力整体 長宗	11:30-12:15 自力整体 長宗	11:30-12:15 自力整体 長宗	11:30-12:15 自力整体 長宗	11:30-12:15 自力整体 長宗	11:30-12:15 自力整体 長宗
12:00				SP 12:00-12:45 HATAヨガ 住谷	12:00-12:35 かんたんエアロ 高松	12:00-12:35 かんたんエアロ 高松	12:00-12:35 かんたんエアロ 高松	12:00-12:35 かんたんエアロ 高松	12:00-12:35 かんたんエアロ 高松	12:00-12:35 かんたんエアロ 高松	12:00-12:35 かんたんエアロ 高松	12:00-12:35 かんたんエアロ 高松	12:00-12:35 かんたんエアロ 高松	12:00-12:35 かんたんエアロ 高松	12:00-12:35 かんたんエアロ 高松	12:00-12:35 かんたんエアロ 高松	12:00-12:35 かんたんエアロ 高松	12:00-12:35 かんたんエアロ 高松	12:00-12:35 かんたんエアロ 高松	12:00-12:35 かんたんエアロ 高松	12:00-12:35 かんたんエアロ 高松
12:30	12:15-13:00 MEGADANZ® IZUMI	SP 12:30-12:50 バレエストレッチ 田中	12:10-12:45 かんたんクロール 二反田	12:00-12:45 かんたんエアロ 高松	12:00-12:45 かんたんエアロ 高松	12:00-12:45 かんたんエアロ 高松	12:00-12:45 かんたんエアロ 高松	12:00-12:45 かんたんエアロ 高松	12:00-12:45 かんたんエアロ 高松	12:00-12:45 かんたんエアロ 高松	12:00-12:45 かんたんエアロ 高松	12:00-12:45 かんたんエアロ 高松	12:00-12:45 かんたんエアロ 高松	12:00-12:45 かんたんエアロ 高松	12:00-12:45 かんたんエアロ 高松	12:00-12:45 かんたんエアロ 高松	12:00-12:45 かんたんエアロ 高松	12:00-12:45 かんたんエアロ 高松	12:00-12:45 かんたんエアロ 高松	12:00-12:45 かんたんエアロ 高松	12:00-12:45 かんたんエアロ 高松
13:00	SP 13:00-13:30 OXIGENO® 中西			13:00-13:30 FIGHT DO® 中西 (定員28名)	12:45-13:30 チャレンジスイム 東	12:45-13:30 チャレンジスイム 東	12:45-13:30 チャレンジスイム 東	12:45-13:30 チャレンジスイム 東	12:45-13:30 チャレンジスイム 東	12:45-13:30 チャレンジスイム 東	12:45-13:30 チャレンジスイム 東	12:45-13:30 チャレンジスイム 東	12:45-13:30 チャレンジスイム 東	12:45-13:30 チャレンジスイム 東	12:45-13:30 チャレンジスイム 東	12:45-13:30 チャレンジスイム 東	12:45-13:30 チャレンジスイム 東	12:45-13:30 チャレンジスイム 東	12:45-13:30 チャレンジスイム 東	12:45-13:30 チャレンジスイム 東	12:45-13:30 チャレンジスイム 東
13:30	13:15-14:00 OXIGENO® 中西			13:30-14:15 自力整体 長宗	13:30-14:15 自力整体 長宗	13:30-14:15 自力整体 長宗	13:30-14:15 自力整体 長宗	13:30-14:15 自力整体 長宗	13:30-14:15 自力整体 長宗	13:30-14:15 自力整体 長宗	13:30-14:15 自力整体 長宗	13:30-14:15 自力整体 長宗	13:30-14:15 自力整体 長宗	13:30-14:15 自力整体 長宗	13:30-14:15 自力整体 長宗	13:30-14:15 自力整体 長宗	13:30-14:15 自力整体 長宗	13:30-14:15 自力整体 長宗	13:30-14:15 自力整体 長宗	13:30-14:15 自力整体 長宗	13:30-14:15 自力整体 長宗
14:00	SP 14:15-15:00 リンパピクス 高松			14:35-15:20 チャレンジW エアロ★★ 重田	14:30-15:15 ZUMBA® chami	14:30-15:15 ZUMBA® chami	14:30-15:15 ZUMBA® chami	14:30-15:15 ZUMBA® chami	14:30-15:15 ZUMBA® chami	14:30-15:15 ZUMBA® chami	14:30-15:15 ZUMBA® chami	14:30-15:15 ZUMBA® chami	14:30-15:15 ZUMBA® chami	14:30-15:15 ZUMBA® chami	14:30-15:15 ZUMBA® chami	14:30-15:15 ZUMBA® chami	14:30-15:15 ZUMBA® chami	14:30-15:15 ZUMBA® chami	14:30-15:15 ZUMBA® chami	14:30-15:15 ZUMBA® chami	14:30-15:15 ZUMBA® chami
14:30																					
15:00																					
15:30	15:15-16:00 かんたんエアロ 豊島																				
16:00																					
16:30			スイミング スクール 14:00-19:00			スイミング スクール 14:00-19:00															
17:00																					
17:30																					
18:00																					
18:30																					
19:00	18:45-19:30 ステップアップ ステップ★ 友兼 (定員28名)	18:45-19:25 フィットネス パワーヨガベーンツク 中井		18:45-19:30 かんたんエアロ 豊島	18:45-19:30 OXIGENO® 中西	18:45-19:30 OXIGENO® 中西	18:45-19:30 OXIGENO® 中西	18:45-19:30 OXIGENO® 中西	18:45-19:30 OXIGENO® 中西	18:45-19:30 OXIGENO® 中西	18:45-19:30 OXIGENO® 中西	18:45-19:30 OXIGENO® 中西	18:45-19:30 OXIGENO® 中西	18:45-19:30 OXIGENO® 中西	18:45-19:30 OXIGENO® 中西	18:45-19:30 OXIGENO® 中西	18:45-19:30 OXIGENO® 中西	18:45-19:30 OXIGENO® 中西	18:45-19:30 OXIGENO® 中西	18:45-19:30 OXIGENO® 中西	18:45-19:30 OXIGENO® 中西
19:30																					
20:00																					

平日...9:30~20:00

通常営業

施設利用時のお願い

施設利用時は、必ずマスクを着用して、
来館いただき利用いただきます。(プール・浴室除く)
※着用されていない場合は、入館をお断りさせていただきます。
館内での会話はお控えください。
ロッカー、浴室、プールでは禁止とさせていただきます。
・新型コロナウイルス感染可能性の症状・環境がある方は、来場をお断りいたします。
ご来館時、備え付けの消毒液にて手指の消毒を行っていただくとともに、
うがい、咳エチケット励行にご協力をお願い致します。

スタジオ利用時のお願い

・入場開始時間は、レッスン開始10分前、または清掃換気終了次第となります。
・入場前は、スタジオ出入口付近に密集しないようご協力をお願いいたします。
・入退場時の手指の消毒をお願いいたします。
・マスクを着用してレッスンを受けていただきます。
・入場後は、スタジオ内で隣の方と十分な間隔をお取りください。
・十分な換気を行うため、出入口扉を開けてレッスンを実施します。
・プログラム中の掛け声は禁止とさせていただきます。
・体調に合わせて運動強度を調整しましょう。
・参加中に体調が優れない場合は、必ずスタッフへお声かけいただき、途中退出してください。
・使用器具の消毒にご協力ください。
・換気、消毒を行うため、プログラムの間隔を15分以上空けてさせていただきます。
・プログラムは、レッスン時間を45分以内とさせていただきます。
※当店は安全面を優先させ、段階的に時間を延ばします。

定員人数について

・参加人数の制限をクラス別に設けます。
● Stay Program : 移動を伴わない、低強度プログラム ※表記は、SPマーク
Aスタジオ 45名 / Bスタジオ 24名
● Active Program : 移動を伴う、高強度プログラム
Aスタジオ 28名 / Bスタジオ 17名
※ツールに限りあるレッスンは、スタジオの定員数に合わせて、制限させていただきます。
【該当レッスン…ステップアップクラス・ボールエクササイズ・UBOUND®・TOPRIDE®・RADICAL POWER®・ハンモック】
・整理券マークがついているレッスンは、フロントにてレッスン開始90分前より配布いたします。

タイムテーブルの見方

SP 『Stay Program』対象
整理券をレッスン開始90分前にフロントにて配布します。
太枠は、内容・時間変更したプログラム

LINE公式アカウント

友だち募集中

QRコードをスキャンしてください♪
● 営業案内 ● 代行案内
● ショップセール ● イベント など



右のQRコードで
プログラムや代行案内等を
確認することができます♪
読み込んでみてください★

