

# 2022年 お盆特別プログラム

11日(木・祝)			12日(金)			13日(土)			14日(日)			15日(月)			16日(火)	17日(水)
スタジオ①	スタジオ②	プール	スタジオ①	スタジオ②	プール	スタジオ①	スタジオ②	プール	スタジオ①	スタジオ②	プール	スタジオ①	スタジオ②	プール		
10:00~10:45 オリジナルムーブ ～ラテン～ 【和山】	10:00~10:45 Sintex® ～背骨の調律～ 【谷口】		10:00~10:45 エナジームーブ 【大西】	10:00~10:45 体調改善運動 【湯沢】		10:00~10:40 シンプルステップ 【静】	10:15~10:30 ボールReset		10:00~10:45 自力整体 【服部】	10:15~10:30 炎の腹筋		10:00~10:45 エナジームーブ 【田辺】	9:50~10:50 HULA 【藤本】			
11:00~11:45 ヒーリングヨガ 【和山】	11:15~12:00 ファンムーブ 【谷口】		11:00~11:40 シンプルステップ 【大西】	11:00~11:45 ヨガ&ピラティス FUSION 【湯沢】		10:55~11:40 ZUMBA 【静】	11:15~11:30 ボディメイク		11:00~11:45 エナジームーブ 【築山】	11:15~11:30 筋膜Reset		11:00~11:45 オキシジェノ 【TERU】		11:15~11:50 AQ35min.鍛 【田辺】		
12:00~12:45 ファイトウ 【TERU】	12:20~13:05 パワーヨガ 【NAOMI】	12:45~13:30 初級スイム 【谷口】	11:55~12:55 ZUMBA 【本馬】	12:00~12:35 35min.動 【湯沢】		11:55~12:40 X55 【TERU】	12:00~12:45 ボールエクササイズ 【静】		12:00~12:45 ラディカルパワー 【築山】	12:00~12:45 トップライト 【瀧川】		12:00~12:45 ファイトウ 【TERU】	12:00~12:30 筋膜Reset 【スタッフ】	12:05~12:40 AQ35min.動 【田辺】		
13:00~13:45 ユーバウンド 【奥村・都】	13:20~14:20 グループレッスン 陰ヨガ 【NAOMI】	13:45~14:30 中級スイム 【谷口】	13:10~13:55 太極拳 【宮本】	13:10~13:55 オキシジェノ 【本馬】		12:55~13:40 フィットネス パワーヨガ 【TERU】	13:15~14:15 キーマックス 【川添】		13:00~13:45 ファイトウ 【築山】	13:15~13:45 ボールReset 【スタッフ】		13:00~13:45 ラディカルパワー 【TERU】	13:00~13:45 ハタヨガ 【桂田】			
14:05~14:50 X55 【川添・河野】	14:45~15:15 泳法ワンポイント アドバイス 【谷口】	15:00~15:30 ハンモックEx. 【奥村】	14:10~14:55 ラディカルパワー 【川添】	14:15~14:45 ハンモックEx. 【奥村】		13:55~14:40 ユーバウンド 【TERU】	14:00~14:45 初級スイム 【松田(和)】		14:00~14:45 X55 【河野】			14:00~14:45 健美操 【舟津】	14:05~14:35 トップライト 【瀧川】			
お盆限定ラディカルジョイントレッシン♪			<b>【ZUMBA】</b> 本馬インストラクターによるZUMBA60分クラス！  定員⇒40名 料金⇒1,100円 7月29日(金) 10:30フロント 11:00電話 予約スタート			<b>【営業時間】</b> 11日(木・祝) ⇒ 9:30~20:00 (施設利用 19:45まで) 12日(金) ⇒ 9:30~22:00 (施設利用 21:45まで) 13日(土)、14日(日) ⇒ 9:30~20:00 (施設利用 19:45まで) 15日(月) ⇒ 9:30~22:00 (施設利用 21:45まで)										
16:20~17:20 【有料Jrスクール】 JUMPS公認 チアダンススクール	<b>【Sintex®】</b> 骨格模型を見ながら部分的に動かし、 少しずつ体のつながりを感じ身体を整えます  定員⇒20名 料金⇒550円 7月28日(木) 10:30フロント 11:00電話 予約スタート		18:30~19:15 自力整体 【服部】	19:30~20:15 ファイトウ 【川添・築山】	19:30~20:30 スイムレッスン & チャレンジスイム 【松田(和)】	15:00~15:45 ファイトウ 【川添】	15:00~16:00 25&50mオンリー ロングスイム 【松田(和)】					15:00~15:45 ユーバウンド 【都】	15:15~15:45 ハンモックEx. 【仲野】			
お盆限定ラディカルジョイントレッシン♪			20:30~21:15 ユーバウンド 【奥村・仲野】									18:30~19:15 ユーバウンド 【仲野】	19:30~20:15 オリジナルムーブ 【松田】	20:30~21:15 エナジームーブ 【松田】		

休館日

通常プログラム