

2020年2月タイムテーブル

| | 火曜日 | | | | 水曜日 | | | | 木曜日 | | | | 金曜日 | | | | 土曜日 | | | | 日曜日 | | | | | | | | | |
|----|---|---|--------------------------------------|-------|--|---|-------------------------------------|-------|---|--|--------------------------------------|--------------------|--|--|-----------------------------------|-------|--------------------------------------|---|-----------------------------------|--|----------------------------------|--|--|--|---|---|----|--|----|----|
| | スタジオ1 | スタジオ2 | プール | スカッシュ | スタジオ1 | スタジオ2 | プール | スカッシュ | スタジオ1 | スタジオ2 | プール | スカッシュ | スタジオ1 | スタジオ2 | プール | スカッシュ | スタジオ1 | スタジオ2 | プール | スカッシュ | スタジオ1 | スタジオ2 | プール | スカッシュ | | | | | | |
| 10 | エナジームーブ 10:00~10:50 石定 | 35min. 歩 10:10~10:45 浦上 | 35min. 歩 10:00~10:35 豊田 | | ハタヨガ (整理券) 9:30~10:30 広野 | | クロール 9:50~10:35 黒川 | | マナフ 9:30~10:30 片岡 | | | | おはよう エクササイズ 9:45~10:30 豊田 | オリジナルムーブ ~ラテンエアロ~ 10:00~11:00 大森 | 35min. 歩 10:25~11:00 田中 (佐) | | エナジーステップ 10:00~10:50 田中 (美) | nani Aloha (フィットネス) 10:00~10:45 堀田 | | 35min. 燃 10:00~10:35 本馬 | | | | 35min. 燃 10:00~10:35 本馬 | 月1回の少人数での 有料プログラムです。 詳しくは案内掲示を ご覧ください。 | 10 | | | | |
| 11 | シンプルステップ 11:05~11:45 石定 | ベテックヨガ 11:00~11:45 津江 | 35min. 歩 11:15~11:50 丸澤 | | 35min. 歩 10:40~11:15 広野 | MEGA DANZ 10:35~11:20 吉見 | クロール (中・上級) 10:35~11:20 黒川 | | シンプルステップ 10:45~11:25 田中 (佐) | 練習体操 10:00~11:00 米本 | はじめて スイミング 10:30~11:00 黒川 | | ZUMBA 10:40~11:25 浦上 | | | | 35min. 歩 11:05~11:40 田中 (美) | ファンムーブ 10:55~11:40 竹内 | はじめてスイミング 10:30~11:00 徳丸 | | MEGA DANZ 10:50~11:35 本馬 | | | グループレッスン コアトレ (有料) 10:30~11:30 大馬 | はじめてクロール 11:00~11:45 黒川 | 11 | | | | |
| 12 | 脂肪燃焼術 12:00~12:45 南 | ストレッチボール® 12:10~12:40 浦上 | | | X55エレメント 11:35~11:50 | かんたん ストリートダンス 11:30~12:30 福留 | 35min. 歩 11:30~12:05 松原 | | エナジームーブ 11:40~12:30 田中 (佐) | | バタフライ 12:00~12:45 黒川 | 第5週目のみ 個人トレーニング | ファンムーブ 11:35~12:20 浦上 | 卓球 フリータイム 11:15~12:30 | 平泳ぎ 11:20~11:50 田中 (佐) | | | コンディショニング ボール 11:50~12:30 竹内 | | | POWER エレメント 11:45~12:00 | | POWER CARDIO 12:00~12:45 川添 | TOP RIDE 12:00~12:45 安藤 | | フリータイム 初級 (定員制) 12:15~13:00 | 12 | | | |
| 13 | ボール& ストレッチ 12:55~13:45 南 | TOP RIDE 13:00~13:30 浦上 | | | 体調改善 運動 (定員制) 12:35~13:25 松原 | ボール 12:50~13:20 田中 (美) | 平泳ぎ 12:45~13:30 黒川 | | フィットネス パワーヨガ 12:50~13:35 鍛冶 | ファンムーブ 12:55~13:40 杉本 | 35min. 歩 13:00~13:35 田中 (佐) | | スカッシュ 初級1 (定員制) 13:00~13:45 前川 | ジャズ 12:30~13:30 RIO | 35min. 歩 13:00~13:35 豊田 | | オリジナル ステップ 12:45~13:45 大森 | ストリートダンス EMINA 12:45~13:30 竹内 | アクア エアロ45 12:45~13:30 竹内 | スカッシュ初級1 (定員制) 13:00~13:30 川添 | | UBOUND (整理券) 13:00~13:45 徳丸 | LIVE10 CORE 13:30~13:40 LIVE10 HIP | | はじめて スカッシュ (定員制) 13:00~13:30 黒川 | はじめて スカッシュ (定員制) 13:30~14:00 黒川 | 13 | | | |
| 14 | ファンムーブ 14:00~14:45 田中 (美) | | | | ヨガ& ピラティス Fusion (整理券) 13:40~14:40 田中 (美) | 35min. 昇 13:50~14:25 堀田 | | | ZUMBA 13:50~14:35 鍛冶 | | 腰痛・膝痛スイム 14:00~14:30 豊田 | | スカッシュ 初級2 (定員制) 13:45~14:30 前川 | エナジーステップ 13:40~14:30 大馬 | 35min. 歩 14:15~14:50 杉本 | | | TOP RIDE 14:00~14:30 宮城 | | スカッシュ初級2 (定員制) 13:30~14:00 川添 | | フィットネス パワーヨガ1 (整理券) 14:00~15:00 入江 | | | スイミング レッスン 14:15~15:00 徳丸 | スカッシュゲーム 中級~上級 (定員制) 14:15~15:00 川添 | 14 | | | |
| 15 | フラダンス 15:00~16:00 フアリ (精進) | 正しい姿勢教室 14:50~15:50 (有料) 豊田 | トレーニング スイム60 15:00~16:00 黒川 | | エナジームーブ 14:55~15:45 堀田 | だれでも 社交ダンス 15:00~16:00 スタジオ ダンスガーデン | | | ファンク (HIPHOP) 15:00~16:00 大馬 | ラテン ムーブメント 第2,4週目開催 (有料) 15:00~16:00 鍛冶 | トレーニング スイム45 14:45~15:30 黒川 | | スカッシュ 中級1 (定員制) 14:30~15:15 前川 | ピラティス シェイプ パラソ60 14:45~15:45 (整理券) 大馬 | | | パワーアップ ボクシング 15:00~15:50 川添 | 35min. 歩 15:00~15:35 本馬 | | | フラダンス 15:15~16:15 フアリ (精進) | フィットネス パワーヨガ2 (整理券) 15:15~16:15 入江 | | | フリータイム 中級 (定員制) 15:00~16:00 | 15 | | | | |
| 16 | コンディショニング ボール (整理券) 16:10~16:40 豊田 | プライベート レッスン (有料) 16:15~17:15 広野 | | | | | | | プライベート レッスン (有料) 16:00~17:00 松本 | | | | カラダ 調整体操 (整理券) 16:15~17:15 広野 | プライベート レッスン (有料) 16:15~17:15 大馬 | | | | UBOUND (整理券) 16:10~16:40 浦上 | ちょっと足裏 16:00~16:30 本馬 | | | フラダンス 15:15~16:15 フアリ (精進) | フィットネス パワーヨガ2 (整理券) 15:15~16:15 入江 | | | フリータイム 中級 (定員制) 15:00~16:00 | 16 | | | |
| 17 | | | | | | | | | プライベート レッスン (有料) 16:00~17:00 松本 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 17 |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 18 |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 19 |
| 20 | FIGHT DO 19:10~19:55 川添 | ファンムーブ 19:15~20:00 山口 | | | エナジームーブ 19:00~19:50 津江 | 自力整体 18:45~19:45 丸澤 | | | グルーブレッスン 中級 (有料) 19:00~20:00 浜崎 | フィットネス パワーヨガ 18:50~19:50 広野 | | | スカッシュ 中級 (定員制) 19:00~20:00 浜崎 | ファンムーブ 18:40~19:25 丸澤 | | | | | | | | | | | | | | | | 20 |
| 21 | オリジナル ムーブ ~ダンスエアロ~ 20:15~21:00 山口 | ボディメイク 20:15~21:00 和良 | | | | | | | スカッシュ 上級 (定員制) 20:00~21:00 浜崎 | MEGA DANZ 20:00~20:45 井上 | オリジナル ステップ 20:00~20:50 和山 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 21 | |
| 22 | ヨガ& ピラティス Fusion 21:15~22:00 和良 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 22 | |

2/11(火)祝日 特別プログラム
2/24(月)は、祝日の為
特別営業日となります。
※営業時間 9:00~20:00
※プログラムは、特別プログラムに変更となります

| |
|---------------------|
| タイムテーブルの見方 |
| オススメプログラム |
| 脂肪を燃やす |
| ボディメイク |
| 動きを楽しむ |
| リフレッシュする |
| メンテナンスする |
| 有料レッスン |
| スカッシュプログラム |
| クラス内容・担当者を変更したプログラム |