

2020年3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 津江	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。 詳しくは館内掲示を ご覧ください。	10				
11	シンプルステップ (整理券) 11:05~11:45 津江	体調改善運動 (定員) 11:00~11:45 小川	35min. 歩 11:15~11:50 丸澤		35min. 燃 (整理券) 10:40~11:15 広野	MEGA DANZ (中・上級) 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)	練功体操 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 浦戸				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			はじめてクロール 11:00~11:30 徳丸	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			エナジームーブ 11:40~12:30 田中(佐)		第5週目のみ 個人トレーニング		ファンムーブ 11:35~12:20 浦戸	卓球 フリータイム 11:15~12:30				コンディショニング ボール 11:50~12:30 竹内			POWER エLEMENT 11:45~12:00							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) 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. 燃 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	ハタヨガ 13:00~14:00 道場	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	13:15~13:25 LIVE10 CORE	13:30~13:40 LIVE10 HIP		はじめて スカッシュ 13:00~13:30 黒川	フリータイム 初級 (定員制) 12:15~13:00	13			
14	ファンムーブ 14:00~14:45 田中(美)		ウェーブ アクア45 13:30~14:15 豊田		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	グループレッスン 中級 (有料) 14:00~15:00 松本	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			OXIGENO 14:00~14:45 本馬	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			1か2どちらか ご参加となります。 ※内容は同じです	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		グループレッスン 初級 (有料) 15:00~16:00 松本	ファンク (HIPHOP) 15:00~16:00 大島	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) 大島	シンプルステップ 15:05~15:45 杉本		はじめて スカッシュ (定員制) 15:00~15:45 黒川	パワーアップ ボクシング 15:00~15:50 川添	35min. 燃 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 浜崎				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 大島						UBOUND (整理券) 16:10~16:40 浦上	ちょっと足裏 16:00~16:30 本馬										16		
17						卓球 フリータイム 16:15~17:30											MEGA DANZ 17:00~17:45 徳丸	KIMAX 16:50~17:50 川添					フリータイム 上級 (定員制) 17:00~18:00			卓球 フリータイム 16:30~17:45	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		グループレッスン 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	TOP RIDE 18:50~19:35 安藤			ファンムーブ 18:40~19:25 丸澤				ラテン ムーブメント 第2,4週目開催 (有料) 19:20~20:20 鍛冶					フリータイム 中級 (定員制) 19:00~20:00						タイムテーブルの見方	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			はじめて スカッシュ (定員制) 20:15~21:00 浜崎	UBOUND (整理券) 20:10~20:40 徳丸	TOP RIDE 20:15~20:45 清水		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				RADICAL POWER 21:00~21:45 宮城				FIGHT DO 21:00~21:45 安藤	オリジナルムーブ ~ラテンエアロ~ 21:00~21:45 和山																			22	

3/20(金)は、祝日の為
特別プログラムとなります。
※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。
館内POP又は、ブログで告知をご確認ください。

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