

2020.4/1(水)～4/14(火) 特別プログラム

	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 10:00～10:45 津江 (クラス時間変更)	ヴィンヤサ フローヨガ 10:15～10:55 奥田 (クラス時間変更)	35min.歩 10:00～10:35 豊田		ハタヨガ (整理券) 9:30～10:15 広野 (クラス時間変更)		はじめて スイミング 10:00～10:30 黒川		マナフラ 9:30～10:15 片岡 (クラス時間変更)		第5週目のみ 個人メドレー		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～ 10:00～10:45 大森 (クラス時間変更)	35min.歩 10:25～11:00 田中 (さ)		エナジーステップ 10:00～10:45 田中(美) (クラス時間変更)	nani Aloha (フィットネス) 10:00～10:40 堀田 (クラス時間変更)	はじめてスイミング 10:30～11:00 徳丸		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) 11:05～11:40 津江 (クラス時間変更)	35min.動 11:15～11:50 奥田	35min.動 11:15～11:50 丸澤		35min.動 10:40～11:15 広野	MEGA DANZ 10:35～11:05 吉見 (クラス時間変更)	背泳ぎ 10:30～11:15 黒川		シンプルステップ 10:45～11:20 田中 (さ)	35min.燃 11:05～11:40 岡田 (開始時間変更)	クロール 11:00～11:45 黒川		ZUMBA 10:50～11:20 瀬戸 (開始時間変更、 クラス時間変更)	卓球 フリータイム 11:15～12:00 (クラス時間変更)	スイミング レッスン 11:20～11:50 田中 (さ)		35min.動 11:05～11:40 田中(美)	ファンムーブ 11:00～11:40 竹内 (開始時間、 クラス時間変更)	はじめてクロール 11:00～11:30 徳丸		MEGA DANZ 10:55～11:40 本馬 (開始時間、 クラス時間変更)	グループレッスン コアトレ (有料) 10:30～11:30 大島	チャレンジスイム 11:00～11:45 徳丸	11				
12	脂肪燃焼術 12:00～12:40 南 (クラス時間変更)	トレッチボール® 12:10～12:40 岡田			X55エレメント 11:35～11:45 X55 11:45～12:15 吉見 (クラス時間変更)	かんたん ストリートダンス 11:30～12:15 福留 (クラス時間変更)	35min.競 11:30～12:05 松原		エナジームーブ 11:40～12:25 田中 (さ) (クラス時間変更)	FIGHT DO 12:00～12:30 川添 (クラス時間変更)	平泳ぎ 12:00～12:45 黒川		ファンムーブ 11:40～12:25 瀬戸 (開始時間変更)		チャレンジ スイム 12:00～12:45 田中 (さ)		RADICAL POWER 12:00～12:30 徳丸 (開始時間、 クラス時間変更)	コンディショニングボール 12:00～12:30 竹内 (開始時間変更)		POWER エレメント 12:00～12:10 POWER CARDIO 12:10～12:40 川添 (開始時間、 クラス時間変更)	TOP RIDE 12:00～12:45 安藤 (開始時間、 クラス時間変更)	フリータイム 初級 (定員制) 12:00～12:40 (クラス時間変更)	12					
13	ボール& ストレッチ 13:00～13:40 南 (開始時間 クラス時間変更)		バタフライ 12:30～13:15 徳丸	フリータイム 初級 (定員制) 13:00～13:45 (クラス時間変更)	体調改善 運動 (足裏) 12:35～13:20 松原 (クラス時間変更)	ボール 12:50～13:20 田中 (美)	クロール 中・上級 12:45～13:30 黒川		フィットネス パワーヨガ 12:50～13:30 鍛冶 (クラス時間変更)	ファンムーブ 12:55～13:40 杉本		スカッシュ初級1 (定員制) 13:00～13:30 前川 (クラス時間変更)	ジャズ 12:45～13:30 RIO (開始時間、 クラス時間変更)	ハタヨガ 13:00～13:45 道場 (クラス時間変更)	35min.歩 13:00～13:35 豊田		オリジナル ステップ 12:50～13:35 大森 (開始時間、 クラス時間変更)	アква エアロ45 12:45～13:30 竹内	スカッシュ初級1 (定員制) 13:00～13:45 川添 (クラス時間変更)	UBOUND (整理券) 13:00～13:40 徳丸 (クラス時間変更)	13:15～13:25 LIVE10 CORE 13:30～13:40 LIVE10 HIP RADICAL	はじめて スカッシュ (定員制) 13:00～13:45 宮城 (クラス時間変更)	13					
14	ファンムーブ 14:00～14:40 田中 (美) (クラス時間変更)		ウェーブ アква45 13:30～14:15 豊田	スカッシュ初級 (定員制) 14:05～14:50 浜崎 (開始時間、 クラス時間変更)	ヨガ& ピラティス Fusion (整理券) 13:40～14:25 田中 (美) (クラス時間変更)	35min.昇 13:50～14:25 堀田		グループレッスン 中級 (有料) 14:00～15:00 松本	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) 13:50～14:20 前川 (クラス時間変更)	エナジーステップ (整理券) 13:50～14:35 大島 (開始時間、 クラス時間変更)	35min.動 14:15～14:50 杉本		OXIGENO 14:00～14:40 本馬 (クラス時間変更)	TOP RIDE 14:00～14:30 宮城 (開始時間、 クラス時間変更)	フィットネス パワーヨガ1 (整理券) 14:00～14:45 入江 (クラス時間変更)		1か2どちらかの 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 15:00～15:45 フアリ (漸減) (クラス時間変更)	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 【フリータイム】 15:00～16:00	スカッシュ 中級 (定員制) 15:15～16:00 浜崎 (開始時間、 クラス時間変更)	エナジームーブ 14:55～15:40 堀田 (クラス時間変更)	だれでも 社交ダンス 15:00～15:45 スタジオ ダンスガーデン (クラス時間変更)		グループレッスン 初級 (有料) 15:00～16:00 松本	ファンク (HIPHOP) 15:00～15:45 大島 (クラス時間変更)	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 【フリータイム】 14:45～15:30		スカッシュ中級2 (定員制) 15:30～16:00 前川 (クラス時間変更)	ピラティスシェイプ バランス60 14:55～15:40 (整理券) 大島 (開始時間、 クラス時間変更)	シンプルステップ 15:10～15:50 杉本 (開始時間変更)	はじめて スカッシュ (定員制) 15:00～15:45 宮城	パワーアップ ボクシング 15:00～15:45 川添 (クラス時間変更)	35min.動 15:00～15:35 本馬		フラダンス 15:15～16:00 フアリ (漸減) (クラス時間変更)	フィットネス パワーヨガ2 (整理券) 15:15～16:00 入江 (クラス時間変更)	フリータイム 中級 (定員制) 15:20～16:00 (クラス時間変更)	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				卓球 フリータイム 16:15～17:00 (クラス時間変更)		プライベートレッスン (有料) 16:20～16:50 松本 (クラス時間変更)	カラダ 調整体操 (整理券) 16:15～17:00 広野 (クラス時間変更)	プライベート レッスン (有料) 16:15～17:15 大島						MEGA DANZ 16:05～16:50 徳丸 (開始時間、 クラス時間変更)	ちょっと足裏 16:00～16:30 本馬							16				
17								プライベートレッスン (有料) 17:10～17:40 松本 (クラス時間変更)										KIMAX 17:00～17:45 川添 (クラス時間変更)		フリータイム 上級 (定員制) 17:00～17:45 (クラス時間変更)		16:30～16:40 FIGHT DO 16:40～17:10 安藤 (クラス時間変更)	卓球 フリータイム 16:30～17:15 (クラス時間変更)		17			
18								ファンクショナル ローラー ピラティス (有料) 17:30～18:30 広野																		18		
19														だれでも 社交ダンス 18:10～18:55 スタジオ ダンスガーデン (クラス時間変更)												19		
20	エレメント 19:10～19:25 FIGHT DO 19:25～19:55 川添 RADICAL	ファンムーブ 19:15～20:00 山口			スカッシュ中級 (定員制) 18:45～19:15 浜崎 (クラス時間変更)	エナジームーブ 19:00～19:45 津江 (クラス時間変更)		グループレッスン 中級 (有料) 19:00～20:00 浜崎	オリジナルムーブ ～ラテンエアロ～ 19:00～19:45 和山 (クラス時間変更)				スカッシュ中級 (定員制) 19:00～19:40 浜崎 (クラス時間変更)	ファンムーブ 18:40～19:25 丸澤					トレーニング スイム75 18:30～19:45 西村					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～ 20:15～20:55 山口 (クラス時間変更)	ボディメイク 20:20～21:00 和良 (開始時間変更)			スカッシュ初級 (定員制) 19:35～20:05 浜崎 (クラス時間変更)	UBOUND (整理券) 20:10～20:40 徳丸 RADICAL	TOP RIDE 20:15～20:45 清水 RADICAL		スカッシュ上級 (定員制) 20:20～21:05 浜崎 (開始時間、 クラス時間変更)	MEGA DANZ 20:00～20:45 井上 RADICAL	オリジナル ステップ 20:05～20:50 和山 (クラス時間変更)		グループレッスン 中級 (有料) 20:00～21:00 浜崎	X55 19:45～20:15 川添 RADICAL											オススメプログラム	20		
22	ヨガ& ピラティス Fusion 21:15～22:00 和良				エレメント 21:00～21:10 RADICALPOWER 21:10～21:40 宮城 (クラス時間変更) RADICAL				FIGHT DO 21:05～21:50 安藤 RADICAL																	脂肪を燃やす	20	
																											ボディメイク	20
																											動きを楽しむ	20
																											リフレッシュする	21
																											メンテナンスする	21
																											有料レッスン	21
																											スカッシュプログラム	22
																											クラス内容・担当者を変更し たプログラム	22

【レッスン参加方法】

- プール
通常通り
- スタジオ
開始15分前から
整理券を配布致します。
(先着順)
※整列15分前から可能