

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)	ワインヤサ フローカ 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)				マナフラ 9:30~10:15 片岡 (クラス時間変更)				おはよう エクササイズ 9:45~10:30 豊田				エナジーステップ 10:00~10:45 大森 (クラス時間変更)	35min.歩 10:00~10:40 堺田 (クラス時間変更)			35min.燃 10:00~10:35 本馬				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 10:35~11:05 吉見 (クラス時間変更)	MEGA DANZ 10:35~11:05 黒川			鍛錬体操 10:00~10:45 米本 (クラス時間変更)	はじめ スミング 10:00~10:30 黒川	バタフライ 10:15~11:00 黒川	第5選のみ 個人メドレー					オリジナルムーブ ~ランニアロ~ 10:00~10:45 大森 (クラス時間変更)	35min.歩 10:25~11:00 田中(さ)			はじめてスイミング 10:30~11:00 徳丸	グループレッスン コアトレ(有料)		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下さい。	11
12	脂肪抹消術 12:00~12:40 南 (クラス時間変更)	小しつボール® 12:10~12:40 岡田			X55エンドト 11:35~11:45	35min.動 10:40~11:15 広野			シンブルステップ 10:45~11:20 田中(さ)	35min.歩 10:45~11:10 吉見 (クラス時間変更)	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)				35min.動 11:05~11:40 竹内(美) (開始時間、 クラス時間変更)	ファンムーブ 11:00~11:40 田中(さ)			MEGA DANZ 10:55~11:40 本馬 (開始時間、 クラス時間変更)	TOP RIDE 10:30~11:30 大島		チャレンジスイム 11:00~11:45 徳丸	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)				パタフライ 12:30~13:15 徳丸				体調改善 運動(足裏) 12:35~13:20 松原	ハタヨガ (整理券) 12:35~13:20 吉見 (クラス時間変更)	ボル 12:50~13:20 田中(美)	クロール 12:45~13:30 黒川	FIGHT DO 12:00~12:30 川添 (クラス時間変更)	平泳ぎ 12:00~12:45 黒川			チャレンジ スイム 12:00~12:45 田中(さ)	コンディショニングボル 12:00~12:30 徳丸			POWERエンドト 12:00~12:10	POWER CARDIO 12:00~12:40 川添 (開始時間、 クラス時間変更)	TOP RIDE 12:00~12:45 安藤	フリータイム 初級 (定員制) 12:00~12:40 (クラス時間変更)	13
14					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) 13:40~14:25 田中(美) (クラス時間変更)	35min.昇 13:30~14:25 堺田	フィットネス パワーゴカ 12:50~13:30 鍛治 (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	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 12:45~13:35 竹内	アクア エアロ45 12:45~13:30 宮城	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) 13:15~13:25	LIVE10 CORE 13:00~13:40 徳丸	LIVE10 HIP 13:15~13:40 LIVE10 宮城 (クラス時間変更)	14		
15	フラダンス 15:00~15:45 ファリ(漣渡) (クラス時間変更)	正しい姿勢教室 14:50~15:50 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 堺田 (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)	グルーブレッスン 初級 (有料) 15:00~16:00 松本	ファン (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 鍛治	トレーニング スイム45 [フリータイム] 14:45~15:30	スカッシュ初級1 (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.歩 13:00~14:15 豊田	OXIGENO 14:00~14:40 本馬 (クラス時間変更)	TOP RIDE 14:00~14:30 宮城	フィットネス パワーゴカ1 (整理券) 14:00~14:45 入江 (クラス時間変更)	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	1か2どちらかの ご参加となります。 ※内容は同じです	15				
16	ゴルフヨガ ボール(整理券) 16:10~16:40 豊田								カラダ 調整整体 (整理券) 16:20~16:50 松本 (クラス時間変更)														16		
17									プライベート レッスン (有料) 16:15~17:15 広野															17	
18																									18
19									自力整体 18:45~19:30 声源 (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					エナジームーブ 19:00~19:45 津江 (クラス時間変更)																		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)					スカッシュ初級 19:35~20:05 浜崎 (クラス時間変更)																		21	
22	ヨガ& ピラティス Fusion 21:15~22:00 和真					ヨガ 21:00~21:10 RADICAL																		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

- 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