

エック ☒

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
10:00						※最大4コース使用										10:00～10:45 Jr.体育遊び スクール		10:00～11:00 Jr.スイミング スクール (3～4コース使用)				10:00
11:00	10:40～11:25 楽しい170(初級) 旧:ファンムープ (国分)	10:20～11:30 iccca PILATES	10:45～12:00 ベビー スイミング (2～3コース使用)	10:30～11:15 気功体操 (練功18法) (小島)	10:20～11:30 iccca PILATES	10:45～12:00 ベビー スイミング (2～3コース使用)	10:30～11:15 リラックスヨガ (本田)	10:20～11:30 iccca PILATES	10:45～12:00 ベビー スイミング (2～3コース使用)	10:20～11:05 やさしい170 旧:ハタヨガ (前田)	10:20～11:30 iccca PILATES	10:30～11:00 アクアウォーキング (塚田)	10:30～11:15 楽しい170(初級) 旧:ファンムープ (瀧美)	10:20～11:30 iccca PILATES		11:00～11:40 足腰鍛えるステップ(初級) 旧:シンブルステップ (濱崎)	10:20～11:30 iccca PILATES	11:00～12:00 ベビー スイミング (2～4コース使用)	【隔週開催】 10:45～11:45 ピラティスプラス (西田)	10:00～12:00 Jr.スイミング スクール (3～4コース使用)	11:00	
				11:30～12:00 ストレッチボール (鈴木)			11:30～12:15 脂肪燃焼170(中級) 旧:エナジームープ (富田)			11:20～12:05 ZUMBA (国分)		11:15～11:45 はじめてスイム (山本)	11:30～12:15 はじめてピラティス 旧:ピラティスステップ (瀧美)		11:45～12:15 ボディメイク (MIKURU)	11:45～12:30 アクアエアロ (和山)	12:00～12:45 脂肪燃焼170(中級) 旧:ファンムープ (濱崎)	【月3回開催】 11:45～12:45 カピオレファ フラスクール (Kyon)	10:00～13:30 レイクスタア			
12:00	11:45～12:30 腰痛ストレッチ (大坪)			12:15～12:45 UBOUND (KANA)		12:15～13:00 アクアエアロ (小島)	12:30～13:15 OXIGENO (小西)	12:30～13:40 iccca PILATES	12:25～12:55 アクアエアロ (富田)	12:20～13:05 脂肪燃焼170(中級) 旧:ファンムープ (国分)					12:30～13:00 FIGHT DO (MIKURU)			12:05～13:05 ハタフローヨガ (原)	12:30～13:00 チャレンジスィム (平井)		12:00	
	12:45～13:30 Easy Kpop (大坪)	12:30～13:40 iccca PILATES	※最大4コース使用			※最大4コース使用			※最大4コース使用						12:45～13:30 クロール初級 (松本)							
13:00				13:00～13:45 MEGADANZ (Asuka)		13:15～14:00 バタフライ初級 (今枝)	13:30～14:15 からだ引き締めヨガ 旧:リットルハートヨガ (木野)	13:30～14:45 iccca PILATES	13:15～13:45 はじめてスイム (山本)	13:15～14:00 自強術 (河合)	13:20～14:05 爽快170(上級) 旧:オリジナルステップ (東山)		13:15～14:00 脂肪燃焼170(中級) 旧:エナジームープ (和山)			13:05～13:50 OXIGENO (小西)	13:05～13:50 MEGADANZ (VR)		13:30～14:15 RADICAL POWER (MAYU)	13:00～15:15 Jr.スイミング スクール (1～2コース使用)		13:00
				14:00～14:45 爽快170(上級) 旧:オリジナルムープ (岸田)																		
14:00	14:00～14:40 足腰鍛えるステップ(初級) 旧:シンブルステップ (東)	14:00～14:30 ボディメイク (仲野)		14:15～15:00 2泳法中級 平泳ぎ・バタフライ (今枝)			14:00～14:45 MEGADANZ (VR)	14:00～14:45 2泳法中級 クロール・背泳ぎ (山本)	14:15～15:00 骨盤調整ヨガ (三好)	14:15～15:00 爽快170(上級) 旧:オリジナルムープ (東山)		14:20～14:50 アラバートスィム	14:15～15:00 やさしい170 旧:ハタヨガ (本田)	14:15～15:00 北岡	14:20～15:05 トレーニングスィム (平井)	14:30～15:00 UBOUND (YUYA)	14:15～15:45 バレエ (小西道子)	12:45～18:00 Jr.スイミング スクール (3～5コース使用)	14:00～15:10 iccca PILATES		14:00	
	14:55～15:40 楽しい170(初級) 旧:エナジームープ (東)	15:00～15:30 FIGHT DO (VR)					14:30～15:15 脂肪燃焼170(中級) 旧:ファンムープ (東)												14:35～15:20 UBOUND (MAYU)			
15:00				15:00～15:45 爽快170(上級) 旧:オリジナルステップ (岸田)	15:00～15:30 HYPER C (VR)						15:15～16:25 iccca PILATES		15:15～16:05 マシンピラティス アラバートスィム			15:20～16:05 FIGHT DO (YUYA)			15:30～16:15 FIGHT DO (VR)	15:30～16:15 トレーニングスィム (山本)		15:00
16:00		15:45～16:15 MEGADANZ (VR)																	15:40～16:25 楽しい170(初級) 旧:ファンムープ (前田)			16:00
		16:30～17:00 HYPER C (VR)			【月3回開催】 16:00～17:00 中級エアロ& ステップ (池野・棚村)	15:15～18:30 Jr.スイミング スクール (2～4コース使用)	16:40～17:10 MEGADANZ (VR)					15:15～18:30 Jr.スイミング スクール (2～4コース使用)							16:40～17:25 爽快170(上級) 旧:オリジナルムープ (前田)	16:30～17:40 iccca PILATES		
17:00	16:30～18:30 Jr.ダンス スクール		15:15～19:30 Jr.スイミング スクール (2～4コース使用)	16:00～17:45 Jr.体育遊び スクール			15:55～19:30 Jr.チアスクール	17:30～18:00 オリジナルエアロ (VR)	15:15～19:30 Jr.スイミング スクール (2～4コース使用)	17												
18:00										17:00～19:25 Jr.チアスクール												18:00
		18:20～19:30 iccca PILATES				18:45～19:30 Jr.プライベート レッスン (2コース使用)	18:30～19:40 iccca PILATES					18:45～19:30 Jr.プライベート レッスン (2コース使用)							Aスタジオプログラム定員 5 5名			
19:00				19:00～19:45 リラックスヨガ (野上)															18:50～19:30 ストレッチボール使用プログラム	4 5名		19:00
			19:30～20:00 アラバートスィム				19:40～20:25 脂肪燃焼170(中級) 旧:ファンムープ (瀧美)	20:00～20:30 FIGHT DO (MIKURU)		19:30～20:15 楽しい170(初級) 旧:ファンムープ (富田)			19:45～20:30 RADICAL POWER (MAYU)	19:15～20:25 iccca PILATES		前月からの変更		バーベル使用プログラム	3 0名			
20:00	19:45～20:30 UBOUND (KANA)					19:45～20:30 4泳法 (平井)										プログラム入場時間について		ストレッチボール使用プログラム	3 0名		20:00	
				20:10～20:55 MEGADANZ (TADASHI)								20:10～21:10 マタス トレーニングスィム (遠藤)	20:45～21:30 FIGHT DO (YUYA)		プログラムに参加される方は、プログラム開始時間 までに参加場所にお集まりください。 多くのお客様に安全で快適にご参加いただけるよう 取り組んで参りますので、何卒ご理解いただきますよう お願いいたします。		ステップ台使用プログラム	2 5名				
21:00	20:45～21:30 RADICALPOWER (YUDAI)	20:45～21:30 OXIGENO (VR)		21:05～21:25 超人★腹筋倶楽部 (TADASHI)		20:40～21:10 トレーニングスィム30 (平井)	20:40～21:25 はじめてピラティス 旧:ピラティスステップ (瀧美)	20:45～21:30 X55 (KANA)		20:30～21:15 体力向上170(中級) 旧:エナジーステップ (富田)					WEB予約について		トランポリン使用プログラム	2 5名		21:00		
																・前月25日より全ての予約が可能 ・当日1階フロントにて予約券配布 ・定員未達の場合、30分前よりリムにて当日券配布 ・予約番号順に入場		バーベル使用プログラム	2 5名			
	動きを楽しむプログラム			ボディメイクプログラム			脂肪を燃やすプログラム			リラックスプログラム			泳法プログラム			有料プログラム		マシンピラティス(有料)		VR		