

2021年1月 プログラムタイムテーブル

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日		
	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
9:00	リッパ&トッチ 9:20~9:50 山本 ① 定員30名														
10:00	35min 動 10:10~10:45 白木 定員30名	ヨガ&ピラティス 10:30~11:15 田中 ①	ウェーブアーク 10:00~10:30 豊田 定員35名	35min 動 9:40~10:15 池田 定員30名	ゆったり ハタヨガ 9:30~10:15 後藤 ① 定員20名	35min 燃 10:00~10:35 齊藤 定員35名	機能改善運動 (肩甲骨・股関節) 9:20~10:00 藤治 定員30名	エナジーステップ 10:00~10:45 田中 定員20名	機能改善 ウォーキング 10:20~10:50 藤原 定員35名	35min 動 9:35~10:10 大西 定員30名		機能改善体操 (ホール) 10:05~10:50 藤原 定員30名	ZUMBA 9:50~10:35 秋里 定員20名	先-4 円泳ぎ (基礎) 10:15~10:45 市田 定員30名	
11:00	体調改善運動 11:05~11:50 豊田 ① 定員30名	エナジームーブ 11:35~12:20 白木 定員20名	はじめてのヨガ 10:45~11:15 市田 定員30名	フィットネス パワーヨガ 10:35~11:20 池田 ① 定員30名	35min 昇 10:35~11:10 池田 定員20名	親子 スイミング 10:45~11:30 定員35名	機能改善運動 10:30~11:15 石井 定員30名	アークエアロ 11:05~11:50 中島 定員35名	ファンムーブ 10:25~11:10 大西 定員20名	親子 スイミング 10:45~11:30 定員35名		姿勢改善体操 (歩く) 11:15~12:00 藤原 定員20名	シンブルステップ 11:00~11:40 秋里 定員20名	アクアウォーキング 11:00~11:30 山田 定員35名	
12:00	フラダンス 12:20~13:05 小瀬 定員30名	ストレッチポール® 12:40~13:00 越前 定員20名	クロール 12:20~13:05 矢田 定員30名	グループレッスン 12:15~13:00 予約制 (有料) 市田 定員30名	骨盤体操 (A'北'ツクストッチ) 11:40~12:25 山崎 定員30名	ハタフライ (基礎) 11:45~12:15 市田 定員30名	35min 動 11:25~12:00 山崎 定員30名	OXIGENO 11:45~12:30 YUMI 定員20名	はじめて チャレンジスイム 12:40~13:25 市田 定員30名	初級スイム (4泳法) 12:00~12:45 松田 定員30名		ファンムーブ 12:25~13:10 赤穂 定員30名	背泳ぎ 12:30~13:15 古川 定員30名	プライベートレッスン 12:10~12:40 予約制 (有料) 市田	
13:00	UBOUND 13:25~14:10 KAZUYUKI 定員30名	かんたん ストリートダンス 13:30~14:15 福岡 定員20名	プライベートレッスン 13:15~13:45 予約制 (有料) 市田	体幹トレーニング 13:15~13:45 越前 定員30名	グループレッスン 13:15~14:00 予約制 (有料) 市田 定員30名	平泳ぎ 13:20~14:05 古川 定員30名	ZUMBA 12:35~13:20 谷内 定員30名	オリジナル ステップ 13:40~14:25 和良 定員30名	はじめて チャレンジスイム 12:40~13:25 市田 定員30名	ハタヨガ 12:40~13:25 王 定員30名	ハタフライ 13:00~13:45 松田 定員30名		骨盤体操 (A'北'ツクストッチ) 13:35~14:20 山崎 定員30名	エナジーステップ 13:30~14:15 赤穂 定員20名	マスターズ スイム 13:30~14:15 市田 定員30名
14:00	健美操 14:30~15:15 樺田 定員30名			エナジームーブ 14:05~14:50 王 定員30名			ボディメイク 14:50~15:35 和良 定員30名		ジャズダンス 14:30~15:15 MEIKO 定員20名	Joyのカラダリセット 14:30~15:00 JoyPlusスタッフ 定員20名			ハタヨガ 14:40~15:25 山崎 定員30名		
15:00				ハタヨガ 15:10~15:55 王 定員30名											
16:00															
17:00															
18:00															
19:00	X55 19:30~20:15 SEICHI 定員30名	ZUMBA 19:15~20:00 YAKO 定員20名		フィットネス パワーヨガ 19:15~20:00 松山 ① 定員30名			フィットネス パワーヨガ 19:15~20:00 勝沢 ① 定員20名	FIGHT DO 19:15~20:00 MIYU 定員20名	UBOUND 19:00~19:45 MIYU 定員30名	フィットネス パワーヨガ 19:00~19:45 谷口 ① 定員20名			ZUMBA 19:45~20:30 YAKO 定員30名		
20:00	FIGHT DO 20:35~21:20 SEICHI 定員30名	自力整体 20:20~21:05 友田 ① 定員20名		UBOUND 20:30~21:15 KAZUYUKI 定員30名	ZUMBA 20:05~20:50 船津 定員20名	トレーニング スイム 20:00~20:45 古川 定員30名	エナジーステップ 20:10~20:55 勝沢 定員30名	フラダンス 20:20~21:05 フアリ(井上) ① 定員20名	MEGA DANZ 20:05~20:50 MIYU 定員30名	RADICAL POWER 20:00~20:45 AKINORI 定員20名	初級スイム (4泳法) 20:00~20:45 松田 定員30名				
21:00				自力整体 21:15~22:00 船津 ① 定員20名			UBOUND 21:15~22:00 MIYU 定員30名		FIGHT DO 21:15~22:00 MIYU 定員30名		フィンレッスン 21:00~21:45 予約制 (有料) 松田 定員30名		ヨガ&ピラティス 20:50~21:35 豊田 定員30名		
22:00															

「新型コロナウイルス感染拡大防止の取組について」

- 飛沫感染防止の為、施設内では必ずマスクを着用頂きますようお願い致します。フェイスシールド、マウスガードでのご利用は禁止です。予めご了承下さい。
- スタジオでは換気の為、音量に配慮しながら扉を開放してクラスを実施させて頂いております。
- スタジオプログラム参加者の密集防止の為、各クラス定員を設定致しております。また、ソーシャルディスタンスを保ちやすいよう、床にSDマークをご用意させて頂いております。参加者が多い場合は、目安にご活用下さい。
- スタジオクラス間では、室内の換気、消毒を行っております。スタッフの案内までにご入室をお控え頂きますよう、よろしくお願い致します。
- プログラム実施中は常時、人体に安全なレベルで空間除菌を行っております。

「感染拡大防止等、ご利用に際するお願い」

- ご来館の際、一番最初に検温、手指消毒、チェックインの上 館内へお進み頂きますよう、お願い致します。(検温、消毒、チェックイン前のスタジオ整理やお手洗いのご利用等はご遠慮下さい)
- スタジオご入場の際、ツール等のご準備はご自身の分のみ行って下さい。(お連れ様分のご準備はお控え下さい)
- 入場待ちで整列中の会話は、スタジオ内でプログラム受講中のお客様のご迷惑となりますので、お控え下さい。
- スタジオ退場時は、ソーシャルディスタンスを保ち、おひとりずつ順序良くご退場下さい。(出口に密集しない)

ご利用のお客様一人ひとりのご協力のもと感染拡大防止に取り組んでおります。何卒ご理解、ご協力頂きますようよろしくお願い申し上げます。

タイムテーブルの見方


- RADICAL
- Dance
- Shape Up
- Power Up
- Recovery
- Jr.School

プログラムタイムテーブルやプログラム変更、代行情報はLINEお友達追加で一発アクセス!!

LINE公式アカウント

友だち募集

LINEの「友だち追加」からQRコードで登録してね!
LINEでお得な情報をお届けします!



は、前月からの変更箇所

- 感染予防対策として24時間換気を実施致している為、館内温度が下がりやすくなっています。+1枚のトレーニングウェア着用等、防寒対策にご協力お願い致します。
- スタジオプログラムは開始時間の15分前より整列されている方へ参加券を配布致します。
- 「要予約」のプールプログラムは当日ご本人様分のみ、来場順にプールにて参加予約を行って下さい。
- 祝日は17:00以降のクラスが休講となります。また、2020年12月29日㊄、2021年1月4日㊅の短縮営業日は、プログラムの実施はございません。

