

2021年4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 9:20~9:50 山本 ① 定員30名														
35min 動 10:15~10:50 白木 定員35名	ヨガ&ピラティス 10:15~11:00 田中 ① 定員20名	ウェーブアクア 10:00~10:30 豊田 定員35名 要予約	35min 動 9:40~10:15 池田 定員35名	35min 動 10:00~10:35 齊藤 定員35名		機能改善運動 (高円寺・高円寺) 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 中島 定員35名	35min 動 9:35~10:10 大西 定員35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 要予約	プライベートレッスン 10:10~10:40 予約制(有料)市田
11:00 11:05~11:50 豊田 ① 定員30名	エナジームーブ 11:15~12:00 白木 定員23名	はじめてXミソ 10:45~11:15 矢田 定員30名	フィットネス パワーヨガ 10:35~11:20 山崎 ① 定員30名	親子 スイミング 10:45~11:30 要予約		体調改善運動 11:05~11:50 豊田 定員30名	アクアエアロ 11:05~11:50 中島 定員35名	アキアエアロ 11:05~11:50 中島 定員35名	ファンムーブ 10:25~11:10 大西 定員23名		親子 スイミング 10:45~11:30	姿勢改善体操 11:15~12:00 藤原 定員30名	シンプルスステップ 11:00~11:40 秋里 定員20名	プライベートレッスン 10:50~11:20 予約制(有料)市田
12:00 12:20~13:05 小瀬 定員35名	フラダンス 12:20~13:05 小瀬 定員35名	プライベートレッスン 12:10~12:40 予約制(有料)市田	骨盤体操 (A・B・C)ツルミ 11:40~12:25 山崎 定員30名	ハタフライ(基礎) 11:45~12:15 伊藤 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	OXIGENO 11:45~12:30 YUMI 定員20名	平泳ぎ(基礎) 12:00~12:30 本須 定員30名	ボクシング フィットネス 11:35~12:20 石井 定員35名			ファンムーブ 12:25~13:10 赤穂 定員35名	プライベートレッスン 12:10~12:40 予約制(有料)市田	プライベートレッスン 12:10~12:40 予約制(有料)市田
13:00 13:20~14:05 KAZUYUKI 定員30名	UBOUND 13:20~14:05 KAZUYUKI 定員30名	プライベートレッスン 13:30~14:00 予約制(有料)市田	体幹トレーニング 13:15~13:45 越間 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		プライベートレッスン 12:50~13:20 予約制(有料)市田	ハタヨガ 12:40~13:25 王 定員30名	ハタヨガ 12:40~13:25 王 定員30名	平泳ぎ 13:00~13:45 松田 定員30名			エンジーステップ 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	プライベートレッスン 12:50~13:20 予約制(有料)市田
14:00 14:30~15:15 榊田 定員30名	健美操 14:30~15:15 榊田 定員30名	プライベートレッスン 13:30~14:00 予約制(有料)市田	エナジームーブ 14:05~14:50 王 定員35名	オリジナル ステップ 13:40~14:25 和良 定員30名		プライベートレッスン 13:40~14:10 予約制(有料)市田	ボディメイク 14:45~15:35 和良 定員30名	JoyDカラダリセット 14:30~15:00 JoyPlusスタッフ 定員20名	トレーニング スイム 14:00~14:45 松田 定員30名			ハタヨガ 14:40~15:25 山崎 定員30名		
16:00 チャ ア ダ ン ス ス ク ー ル		子どもスイミングスクール	子どもスイミングスクール	子どもスイミングスクール			子どもスイミングスクール	子どもスイミングスクール						子どもスイミングスクール
19:00 X55 19:15~20:00 SEICHI 定員30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 19:05~19:50 勝沢 ① 定員30名	UBOUND 19:15~20:00 MIYU 定員23名			UBOUND 19:15~20:00 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	UBOUND 19:15~20:00 MIYU 定員30名			UBOUND 19:15~20:00 KAZUYUKI 定員30名		
20:00 FIGHT DO 20:15~21:00 SEICHI 定員30名	自力整体 20:05~20:50 友田 ① 定員20名		UBOUND 20:15~21:00 KAZUYUKI 定員30名	ZUMBA 20:05~20:50 船津 定員23名			エナジーステップ 20:10~20:55 勝沢 定員30名	MEGA DANZ 20:15~21:00 MIYU 定員23名	フィンレッスン 20:30~21:15 予約制(有料)松田			ヨガ&ピラティス 20:15~21:00 豊田 定員30名		
21:00														
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列やお手洗いのご利用等はお遠慮下さい)
- 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

友だち募集中

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!



- 感染予防対策として24時間換気を実施している為、館内温度が外気温の影響を受けやすくなっております。トレーニングウェアでの調整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。

