

2022年8月 特別プログラムタイムテーブル

8/8月			8/9火			8/10水 (振替営業)			8/11木・祝			8/12金			8/13土~8/15月			8/16火			
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	
リラックス ストレッチ 9:20~9:50 山本			3.5 min 動 9:40~10:15 池田			機能改善運動 (肩甲骨・股関節) 9:20~10:00 鍛冶			35min 動 9:35~10:10 大西												
3.5 min 動 10:15~10:50 白木	ヨガ&ピラティス 10:15~11:00 田中	ウェーブアクア 10:00~10:30 豊田 定員35名	フィットネス パワーヨガ 10:35~11:20 山崎		3.5 min 燃 10:00~10:35 齊藤	ゆったり ハタヨガ 10:20~11:05 山崎	エナジーステップ 10:00~10:45 田中	機能改善 ウォーキング 10:20~10:50 中島 定員35名	ホクシング フィットネス 10:25~11:10 石井	ラテンエアロ 10:30~11:15 予約制(有料) 大西		機能改善体操 10:05~10:50 藤原	ZUMBA 9:50~10:35 秋里	ハカマツ・平泳ぎ (基礎) 10:15~10:45 古川	プライベート レッスン 10:15~10:45 予約制(有料) 市田			3.5 min 燃 10:00~10:35 齊藤			
丸わかり ストレッチ 活用術! 11:05~12:05 予約制(有料) 豊田	エナジームーブ 11:15~12:00 白木	はじめての 10:45~11:15 市田	骨盤体操 (A・B・C・D) 11:40~12:25 山崎		親子 スイミング 10:45~11:30	3.5 min 動 11:20~11:55 山崎	ReeJam 11:30~12:15 予約制(有料) 谷内	アクアエアロ 11:05~11:50 中島	ヤマナポディ ローリング 11:25~12:25 予約制(有料) 石井	ファンムーブ 11:35~12:20 大西		姿勢改善体操 11:15~12:00 藤原	シンプルステップ 11:00~11:40 秋里	背泳ぎ 11:00~11:45 古川	プライベート レッスン 11:05~11:30 予約制(有料) 市田			フィットネス パワーヨガ 10:35~11:20 山崎			
フラダンス 12:20~13:05 小瀬	LATIN DANCE 12:30~13:00	有料泳法 (バタフライ) 12:15~13:15 予約制(有料) 市田	MEGA DANZ 11:50~12:20 山崎		クロール (基礎) 11:45~12:15 永測	プライベート レッスン 11:45~12:15 予約制(有料) 市田	ZUMBA 12:30~13:20 予約制(有料) 谷内	背泳ぎ(基礎) 12:00~12:30 永測	はじめて チャレンジスイム 12:40~13:25 永測	プライベート レッスン 12:45~13:15 予約制(有料) 市田		ファンムーブ 12:25~13:10 赤穂	LATIN DANCE 12:00~12:30	プライベート レッスン 12:30~13:00 予約制(有料) 市田			骨盤体操 (A・B・C・D) 11:40~12:25 山崎	MEGA DANZ 11:50~12:20 山崎	クロール (基礎) 11:45~12:15 永測	プライベート レッスン 11:45~12:15 市田	
かんたん ストリートダンス 13:30~14:15 福留	YOGA WOEKOUT 13:30~14:00	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		チャレンジスイム 12:25~13:10 市田	プライベート レッスン 12:45~13:15 予約制(有料) 市田	ハタヨガ 13:00~13:45 後藤	チャレンジスイム 12:40~13:25 永測	プライベート レッスン 13:40~14:10 予約制(有料) 市田	ジャズダンス 13:00~14:30 予約制(有料) MEIKO		ダンスエアロ 13:30~14:30 予約制(有料) 赤穂	OXIGENO 12:45~13:15	マスターズ スイム 13:30~14:15 市田			体幹トレーニング 13:15~13:45 越間	チャレンジスイム 12:25~13:10 市田	プライベート レッスン 13:20~13:50 市田	プライベート レッスン 13:20~13:50 市田	
健美操 14:30~15:15 榊田	FIGHT DO 14:30~15:00		エンジームーブ 14:05~14:50 王		平泳ぎ 13:20~14:05 古川	プライベート レッスン 13:40~14:10 予約制(有料) 市田	オリジナル ステップ 13:40~14:25 和良	トレーニング スイム 14:00~14:45 松田		腰痛改善体操 14:30~15:00 JoyPlus.山崎		ハタヨガ 14:40~15:25 山崎	ダンスエアロ 13:30~14:30 予約制(有料) 赤穂				エンジームーブ 14:05~14:50 王	OXIGENO 14:30~15:00	マスターズ スイム 13:20~13:50 市田	プライベート レッスン 13:20~13:50 市田	
子ども チャダンス スクール	MEGADANZ 15:30~16:00	※ 最大4 コース 使用 させて 頂 き ま す。	子ども スイミング スクール		※ 最大4 コース 使用 させて 頂 き ま す。	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	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	子ども スイミング スクール	子ども スイミング スクール	
RADICAL POWER 19:15~20:00 AKINORI	OXIGENO 19:15~19:45		フィットネス パワーヨガ 19:15~20:00 松山			FIGHT DO 19:15~20:00 MIYU	ZUMBA 19:15~20:00 YAKO					UBOUND 19:10~19:55 KAZUYUKI	YOGA WORKOUT 19:15~19:45					フィットネス パワーヨガ 19:15~20:00 松山			
FIGHT DO 20:15~21:00 AYAKA	自力整体 20:05~20:50 友田		UBOUND 20:15~21:00 KAZUYUKI			MEGA DANZ 20:15~21:00 MIYU	YOGA WORKOUT 20:15~20:45					ヨガ&ピラティス 20:15~21:15 予約制(有料) 豊田	FIGHT DO 20:15~20:45					UBOUND 20:15~21:00 KAZUYUKI	MEGA DANZ 20:10~20:40		

夏
季
休
業

タイムテーブルの見方

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

は、特プロに伴う変更クラス

