


A studio Program

Mon.	Tue.	Wed.	Thurs.	Fri.	Sat.	Sun.
9:20-9:50 リラックス ストレッチ 山本 定員：40名	9:40-10:15 35min「踊」 和山 定員：60名	9:20-10:00 機能改善運動 (肩甲骨・股関節) 鍛冶 定員：60名	9:35-10:10 35min「動」 大西 定員：60名	10:05-10:50 機能改善体操 藤原 定員：60名	10:00-10:45 姿勢改善体操 藤原 定員：60名	9:20-9:55 35min「調」 -太陽- 入江 定員：60名
10:15-10:50 35min「動」 白木 定員：60名	10:30-11:20 骨盤体操 (ハッパツストレッチ) 山崎 定員：16名	10:20-11:05 ゆったり ハタヨガ 山崎 定員：60名	10:25-11:10 ボクシング フィットネス 石井 定員：60名	11:15-12:00 姿勢改善体操 藤原 定員：60名	11:15-12:00 FIGHT DO A-SAH 定員：60名	10:15-11:00 かんたん ボクシング フィットネス 入江 定員：60名
11:05-11:50 体調改善運動 豊田 定員：60名	11:35-12:20 フィットネス パワーヨガ 山崎 定員：60名	11:20-11:55 35min「動」 山崎 定員：60名	11:35-12:20 エナジームーブ 杵本 定員：60名	12:15-13:00 UBOUND KAZUYUKI 定員：60名	12:20-13:05 RADICAL POWER AKINORI 定員：60名	11:15-12:00 ハタヨガ 中山 定員：60名
12:20-13:05 フラダンス 小瀬 定員：60名	13:15-13:45 体幹トレーニング 越間 定員：60名	12:30-13:20 ZUMBA 谷内 定員：37名	12:40-13:25 シンプル ステップ 王 定員：50名	13:35-14:25 骨盤体操 (ハッパツストレッチ) 山崎 定員：16名	14:00-14:45 ZUMBA YAKO 定員：60名	12:30-13:05 35min「鍛」 越間 定員：60名
13:30-14:15 かんたん ストリートダンス 福留 定員：60名	14:00-14:45 エナジームーブ 王 定員：60名	13:40-14:25 オリジナル ステップ 和貝 定員：50名	14:30-15:00 腰痛改善体操 JoyPlus.スタッフ 定員：60名	14:40-15:25 ハタヨガ 山崎 定員：60名	15:00-15:45 フィットネス パワーヨガ 福永 定員：60名	13:20-14:05 UBOUND KOTARO 定員：33名
14:30-15:15 健美操 棒田 定員：60名	15:00-16:00 足指 ハタヨガ 王 定員：32名	14:45-15:30 背骨コンディショニング / 新デバイス 和貝 定員：32名				15:10-15:40 膝痛改善大作戦 JoyPlus.スタッフ 定員：60名
19:15-20:00 RADICAL POWER AKINORI 定員：33名	19:10-19:55 ZUMBA 福井 定員：60名	19:15-20:00 UBOUND KOTARO 定員：33名	19:10-19:55 X55 AKINORI 定員：54名	19:10-19:55 MEGADANZ TAKUYA 定員：60名		
20:15-21:00 FIGHT DO AYAKA 定員：60名	20:15-21:00 UBOUND KAZUYUKI 定員：33名	20:15-21:00 FIGHT DO KOTARO 定員：60名	20:15-21:00 UBOUND AYAKA 定員：33名	20:15-21:00 ヨガ&ピラティス 豊田 定員：60名		

 は、前月からの変更箇所


【クラスカテゴリー表記について】
時間表記部分の色により、下記クラス
カテゴリー分けさせて頂いております。

-  プレミアムプログラム
-  脂肪燃焼
-  動きを楽しむ
-  リフレッシュ
-  ボディメイク
-  ボディメンテナンス

- ・プレミアムプログラムは、事前予約制の有料クラスです。フロントにてご予約の上、ご参加費は当日ご来館時に清算下さい。
- ・入場待ちで整列中の会話は、プログラム参加のお客様へのご迷惑となりますので、ご遠慮ください。
- ・プログラムご参加の際は、感染予防の為 お客様同士の間隔を保って頂きますようお願い致します。

B studio Program

Mon.	Tue.	Wed.	Thurs.	Fri.	Sat.	Sun.
10:15-11:00 ヨガ&ピラティス 田中 定員：40名	10:10-10:40 VIRTUAL YOGA バーチャル 定員：40名	10:00-10:45 エナジーステップ 田中 定員：30名	10:30-11:15 ファンムーブ 大西 定員：40名	9:50-10:35 ZUMBA 秋里 定員：40名	10:00-10:45 ジャズダンス ゆめ 定員：40名	10:10-10:55 エナジームーブ 中山 定員：40名
11:15-12:00 エナジームーブ 白木 定員：40名	11:00-11:30 VIRTUAL AERO バーチャル 定員：40名	11:45-12:15 リラックス ストレッチ 山本 定員：33名	11:30-12:30 ヤムナボディ ローリング 石井 定員：32名	11:00-11:40 シンプルステップ 秋里 定員：30名	11:15-12:00 ハタヨガ 藤原 定員：40名	14:15-14:45 腹筋クラブ 越間 定員：40名
12:30-13:00 VIRTUAL LATIN DANCE バーチャル 定員：40名	11:50-12:20 VIRTUAL MEGADANZ バーチャル 定員：40名	13:00-13:45 ハタヨガ 後藤 定員：40名	13:00-14:30 ジャズダンス MEIKO 定員：25名	12:00-12:30 VIRTUAL LATIN DANCE バーチャル 定員：40名	12:15-13:25 スタイルジャズ Lye 定員：25名	15:00-15:30 VIRTUAL MEGADANZ バーチャル 定員：40名
13:30-14:00 VIRTUAL YOGA バーチャル 定員：40名	12:40-13:10 VIRTUAL FIGHT DO バーチャル 定員：40名	15:30-16:00 VIRTUAL FIGHT DO バーチャル 定員：40名	14:50-15:20 VIRTUAL MEGADANZ バーチャル 定員：40名	12:45-13:15 VIRTUAL OXIGENO バーチャル 定員：40名	13:45-14:15 VIRTUAL X55 バーチャル 定員：40名	15:45-16:15 VIRTUAL FIGHT DO バーチャル 定員：40名
14:30-15:00 VIRTUAL FIGHT DO バーチャル 定員：40名	13:30-14:00 VIRTUAL LATIN DANCE バーチャル 定員：40名		15:40-16:10 VIRTUAL YOGA バーチャル 定員：40名	13:30-14:00 VIRTUAL X55 バーチャル 定員：40名	14:35-15:05 VIRTUAL FIGHT DO バーチャル 定員：40名	
15:30-16:00 VIRTUAL MEGADANZ バーチャル 定員：40名	14:30-15:00 VIRTUAL OXIGENO バーチャル 定員：40名		14:15-14:45 VIRTUAL FIGHT DO バーチャル 定員：40名	14:15-14:45 VIRTUAL FIGHT DO バーチャル 定員：40名	15:25-15:55 VIRTUAL MEGADANZ バーチャル 定員：40名	
19:15-19:45 VIRTUAL X55 バーチャル 定員：40名	19:15-20:00 フィットネス パワーヨガ 松山 定員：40名	19:15-20:00 ZUMBA YAKO 定員：40名	19:00-19:45 フィットネス パワーヨガ 谷口 定員：40名	19:15-19:45 VIRTUAL YOGA バーチャル 定員：40名		
20:15-21:00 OXIGENO KOTARO 定員：40名	20:15-20:45 VIRTUAL MEGADANZ バーチャル 定員：40名	20:15-20:45 VIRTUAL YOGA バーチャル 定員：40名	20:15-20:45 VIRTUAL HYPER C バーチャル 定員：40名	20:15-21:00 FIGHT DO KOTARO 定員：40名		

 は、前月からの変更箇所

【クラスカテゴリー表記について】
時間表記部分の色により、下記クラス
カテゴリー分けさせて頂いております。

-  プレミアムプログラム
-  脂肪燃焼
-  動きを楽しむ
-  リフレッシュ
-  ボディメイク
-  ボディメンテナンス

- ・バーチャルクラスは、他のクラス同様、15分前からのご入場開始です。前クラスの清掃・退場が完了していない場合は、完了までお待ちください。
- ・バーチャルクラスは、道具の準備、片付け含め、セルフでのご参加となります。床の清掃及び、使用後の道具は消毒の上、元の場所へ戻してください。
- ・プログラム開始後のご入場は、他のお客様のご迷惑となりますので、ご遠慮ください。

POOL Program

Mon.	Tue.	Wed.	Thurs.	Fri.	Sat.	Sun.
10:00-10:30 ウェーブアクア 豊田 定員：35名	10:00-10:35 35min「燃」 斎藤 定員：35名	10:20-10:50 機能改善 ウォーキング 中島 定員：35名	12:15-12:45 4泳法 松田 定員：8名	10:15-10:45 バタフライ・ 平泳ぎ（基礎） 古川 定員：36名	11:00-11:30 プライベート レッスン 市田 定員：1名	13:05-13:35 チャレンジスイム 古川 定員：36名
10:45-11:15 はじめて スイミング 市田 定員：30名	11:45-12:15 クロール・ 背泳ぎ（基礎） 古川 定員：36名	11:05-11:50 アクアエアロ 中島 定員：35名	13:00-13:45 スイムレッスン （4泳法） 松田 定員：36名	11:00-11:45 クロール 古川 定員：36名		13:45-14:30 平泳ぎ 古川 定員：36名
11:30-12:00 プライベート レッスン 市田 定員：1名	11:45-12:15 プライベート レッスン 市田 定員：1名	13:00-13:30 プライベート レッスン 市田 定員：1名	14:00-14:45 トレーニング スイム 松田 定員：36名	11:45-12:15 プライベート レッスン 市田 定員：1名		
12:15-13:00 泳法レッスン （クロール） 市田 定員：30名	12:25-13:10 チャレンジ スイム 市田 定員：36名	13:45-14:15 プライベート レッスン 市田 定員：1名		12:30-13:00 プライベート レッスン 市田 定員：1名		
13:15-13:45 プライベート レッスン 市田 定員：1名	13:20-14:05 バタフライ 古川 定員：36名	14:00-14:45 はじめて チャレンジスイム 古川 定員：36名		13:30-14:15 マスターズ スイム 市田 定員：36名		
	13:20-13:50 プライベート レッスン 市田 定員：1名		19:00-19:30 4泳法 松田 定員：8名			
			19:45-20:15 4泳法 松田 定員：8名			
			20:30-21:15 フィン & トレーニングスイム 松田 定員：15名			

は、前月からの変更箇所

【クラスカテゴリー表記について】
時間表記部分の色により、下記クラスカテゴリー分けさせて頂いております。

- プレミアムプログラム
- 脂肪燃焼
- 泳ぎ方を覚える
- リフレッシュ
- 泳ぎこむ

・プレミアムプログラムは、事前予約制の有料クラスです。フロントにてご予約の上、ご参加費は当日ご来館時に清算下さい。
・「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お取りください。



2023年5月度 プログラムタイムテーブル

ガイドライン撤廃に伴い、2023年5月1日（月）より
プログラムの定員数が変更となりました。

《プログラム参加について》

- スタジオプログラムは原則開始の15分前より入場開始致します。前クラスのご退場や清掃が完了していない際は、完了までお待ちください。
- 「プレミアムプログラム」は事前予約制の有料プログラムです。ご参加の際は、各クラス1週間前よりフロントにてお申込みください。
- 「要予約」のプールプログラムは、当日ご本人様分のみ、来場順にプールサイドにて参加予約をお取りください。
- 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。

《オススメ！プレミアムプログラム》

骨盤体操（ペルビックストレッチ）	
【時間】	🕒 10:30～11:20 🕒 13:35～14:25
【料金】	550円（税込）
【定員】	16名（Aスタジオ）
【担当】	山崎 友利子

正しいストレッチで骨盤の位置をリセット！
骨の土台が整えば姿勢や歩き方の全てが整います！

【営業時間】
【平日】 9:00～22:00
【土日祝】 9:00～18:00

【休館日】
毎月10日・20日・月末

LINE公式アカウント

プログラムタイムテーブルや
プログラム変更、代行情報の
確認はLINEお友達追加でより
簡単に♪

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♪