

8/11(金祝)~8/20(日) A studio Program

| 8/11(金祝) | 8/12(土) | 8/13(日) | 8/14(月) | 8/15(火) | 8/16(水) | 8/17(木) | 8/18(金) | 8/19(土) | 8/20(日) |
|--|--|--|--|---|---|---------|---|--|--|
| 9:50-10:35 ZUMBA 福井 定員:60名 | 10:00-10:45 ジャズダンス ゆめ 定員:60名 | 9:20-9:50 35min「調」 -太陽- 入江 定員:60名 | 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 | 10:00-10:45 エナジーステップ 田中 定員:50名 | 臨時休館日 | 10:05-10:50 機能改善体操 藤原 定員:60名 | 10:00-10:45 機能改善体操 藤原 定員:60名 | 9:20-9:50 35min「調」 -太陽- 入江 定員:60名 |
| 11:00-11:40 シンプル ステップ 福井 定員:50名 | 11:15-12:00 FIGHTDO 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 | 10:15-10:50 35min「動」 白木 定員:60名 | 10:30-11:20 骨盤体操 (ハッパストレッチ) 山崎 定員:16名 | 11:30-12:15 ReeJAM 谷内 定員:40名 | | 11:15-12:00 姿勢改善体操 藤原 定員:60名 | 11:15-12:00 FIGHTDO 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 |
| 12:00-12:45 OXIGENO KOTARO 定員:60名 | 12:20-13:05 RADICAL POWER AKINORI 定員:33名 | 11:15-12:15 カラダ調整 ヨガ 中山 定員:50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 | ZUMBA 谷内 定員:37名 | | 12:15-13:00 UBOUND KAZUYUKI 定員:33名 | 12:20-13:05 RADICAL POWER AKINORI 定員:33名 | 11:15-12:00 フィットネス パワーヨガ 入江 定員:60名 |
| 13:00-14:00 UBOUND AYAKA & KOTARO 定員:30名 | 14:00-14:45 ZUMBA YAKO 定員:60名 | 12:30-13:05 35min「鍛」 越間 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 | オリジナル ステップ 和貝 定員:50名 | | 13:35-14:20 骨盤体操 (ハッパストレッチ) 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 |
| 14:15-15:15 FIGHTDO AYAKA & KOTARO 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 | 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 | 姿勢改善1分/アイコン ク&ホ*デメイク 和貝 定員:32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 |
| | | 15:10-15:40 腰痛改善大作戦 JoyPlus.スタッフ 定員:60名 | 14:30-15:30 オリジナル ステップ 松山 定員:50名 | 15:00-16:00 足裏 ハタヨガ 王 定員:32名 | | | 19:10-19:55 MEGADANZ TAKUYA 定員:60名 | | 15:10-15:40 腰痛改善大作戦 JoyPlus.スタッフ 定員:60名 |
| | | | 19:10-19:55 RADICAL POWER AKINORI & MAI 定員:30名 | 19:10-19:55 UBOUND KAZUYUKI 定員:32名 | | | 20:15-21:00 ヨガ&ピラティス 豊田 定員:60名 | | |
| | | | | 20:10-21:10 オリジナル ムーブ 松山 定員:60名 | | | | | |
| | | | | | | | | | |



は、お盆プレミアムプログラム (有料)

8/11(金祝)~8/20(日) B studio Program

| 8/11(金祝) | 8/12(土) | 8/13(日) | 8/14(月) | 8/15(火) | 8/16(水) | 8/17(木) | 8/18(金) | 8/19(土) | 8/20(日) |
|---|--|--|---|---|---|---------|---|---|--|
| 12:00-12:30 LATIN DANCE バーチャル 定員:40名 | 12:15-13:30 フィットネス パワーヨガ 入江 定員:20名 | 10:10-10:55 エナジームーブ 中山 定員:40名 | 10:15-11:00 ヨガ&ピラティス 田中 定員:40名 | 10:10-10:40 YOGA バーチャル 定員:40名 | 13:00-13:45 ハタヨガ 後藤 定員:40名 | 臨時休館日 | 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 | 14:15-14:45 腹筋クラブ 越間 定員:40名 |
| 12:45-13:15 OXIGENO バーチャル 定員:40名 | 13:45-14:15 X55 バーチャル 定員:40名 | 14:15-14:45 腹筋クラブ 越間 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 AERO バーチャル 定員:40名 | 15:30-16:00 FIGHTDO バーチャル 定員:40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 | 15:00-15:30 MEGADANZ バーチャル 定員:40名 |
| 13:35-14:20 骨盤体操 (ハッパストレッチ) 山崎 定員:16名 | 14:35-15:05 FIGHTDO バーチャル 定員:40名 | 15:00-15:30 MEGADANZ バーチャル 定員:40名 | 12:30-13:00 LATIN DANCE バーチャル 定員:40名 | 11:50-12:20 MEGADANZ バーチャル 定員:40名 | | | 12:00-12:30 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 | FIGHTDO バーチャル 定員:40名 |
| 14:40-15:25 ハタヨガ 山崎 定員:40名 | 15:25-15:55 MEGADANZ バーチャル 定員:40名 | 15:45-16:15 FIGHTDO バーチャル 定員:40名 | 13:30-14:00 YOGA バーチャル 定員:40名 | FIGHTDO バーチャル 定員:40名 | | | 12:45-13:15 OXIGENO バーチャル 定員:40名 | X55 バーチャル 定員:40名 | |
| | | | 14:30-15:00 FIGHTDO バーチャル 定員:40名 | 13:30-14:00 LATIN DANCE バーチャル 定員:40名 | | | 13:30-14:00 X55 バーチャル 定員:40名 | FIGHTDO バーチャル 定員:40名 | |
| | | | 15:30-16:00 MEGADANZ バーチャル 定員:40名 | 14:30-15:00 OXIGENO バーチャル 定員:40名 | | | 14:15-14:45 FIGHTDO バーチャル 定員:40名 | MEGADANZ バーチャル 定員:40名 | |
| | | | 19:15-19:45 X55 バーチャル 定員:40名 | 15:30-16:00 OXIGENO バーチャル 定員:40名 | | | 19:15-19:45 YOGA バーチャル 定員:40名 | | |
| | | | 20:15-21:00 バーチャル 定員:40名 | 19:00-19:45 FITNESS パワーヨガ KOTARO 定員:40名 | | | 20:15-21:00 FIGHTDO KOTARO 定員:40名 | | |
| | | | | 20:15-20:45 MEGADANZ バーチャル 定員:40名 | | | | | |

【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

臨時休館日

8/11(金)祝～8/20(日) POOL Program

| 8/11(金)祝 | 8/12(土) | 8/13(日) | 8/14(月) | 8/15(火) | 8/16(水) | 8/17(木) | 8/18(金) | 8/19(土) | 8/20(日) |
|--|--|---------|---------|---------|---------|---------|--|--|---------|
| 10:30-11:20 よくばりアクア 田窪 定員：40名 | 11:00-11:30 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 | 11:00-11:30 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 | | | | | | | 12:30-13:00 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 | | | | | | | 13:30-14:15 マスターズスイム 市田 定員：36名 | | |
| 13:30-14:15 マスターズスイム 市田 定員：36名 | | | | | | | | | |

プ
ー
ル
利
用
不
可
為
、

臨
時
休
館
日

【営業時間】

平日 9:00～22:00 土日祝 9:00～18:00

8/11(金)祝 9:00～18:00 (祝日営業)

8/16(水) 9:00～18:00 (短縮営業)

8/20(日) 9:00～18:00 (振替営業)

参加方法・申込について

・ご予約の受付開始は2023年7月24日(月)10:00～です。(お電話での受付は13:00～)



このプログラムは事前申込が必要です。

・当日キャンセルは、キャンセル料として、参加費全額をお支払い頂きます。

・参加費は、当日フロントにてお受付いたします。クラス参加の前後でお支払いください。

※レッスン開始時間が19:00を過ぎるプログラムは、クラス参加前にお支払いください。

お盆期間特別プログラム (8/11～8/20)

| | |
|-----------|--|
| 8月11日(金)祝 | 9:50～10:35 ZUMBA 【福井】 参加費：550円 火曜日の夜に担当している福井インストラクターのZUMBAを朝一で開催！ 夜の雰囲気も味わいながら、お盆特プロの幕開けです！！ (定員：60名) |
| | 10:30～11:20 よくばりアクア 【田窪】 参加費：550円 しっかりと身体もほぐしたいし、運動の達成感やシェイプアップ効果も欲しい！ という方へおススメな水中歩行とアクアエアロの融合クラス！ (定員：40名) |
| | 11:00～11:40 シンプルステップ 【福井】 参加費：550円 福井インストラクターのステップクラス！ 若さ溢れるエネルギーなプログラムをご提供！ステップ好きには持って来い！！ (定員：50名) |
| | 13:00～14:00 UBOUND 【AYAKA・KOTARO】 参加費：1,100円 特プロだから実現！！2本立てのジョイントレッスン第一弾！！ UBOUNDの『爽快感！！』を体感しよう！！ (定員：30名) |
| | 14:15～15:15 FIGHTDO 【AYAKA・KOTARO】 参加費：1,100円 若手2人組の人気プログラム！！AYAKA&KOTAROのジョイントレッスン！ 全員で大きな声を出してストレス発散しましょう！！ (定員：60名) |
| 8月12日(土) | 12:15～13:30 フィットネスパワーヨガ 【入江】 参加費：1,100円 通常クラスでは行わないシールシャアーサナ(逆転/頭立ちのポーズ)に チャレンジしましょう！ 恐怖心や制限的思考を手放し、可能性の枠を広げましょう！ ※ご自身の体調に合わせ、自己責任の下、ご参加ください。 (定員：20名) |
| 8月13日(日) | 11:15～12:15 カラダ調整ヨガ 【中山】 参加費：1,100円 大人気の中山インストラクターの特別レッスンを開催！！ ストレッチボールを使ってカラダの調整を行ない、ヨガのポーズの効果を高めていきましょう！ (定員：50名) |
| 8月14日(月) | 14:30～15:30 オリジナルステップ 【松山】 参加費：1,100円 大好評の松山インストラクターによるステッププログラムです！ 特プロだ・か・ら！明るい時間帯でみんなで楽しみましょう！！ (定員：50名) |
| | 19:10～19:55 POWER 【AKINORI・MAI】 参加費：880円 初ジョイントプログラム！AKINORIとMAI(福井インストラクター)のPOWER！！ 筋肉痛になりたい人！鍛えたい人！集まれ！！ (定員：30名) |
| 8月15日(火) | 20:10～21:10 オリジナルムーブ 【松山】 参加費：1,100円 こちらも大人気のアロピクスクラス！ 男性インストラクターの華麗な動きに魅了されてみませんか？ (定員：60名) |
| 8月16日(水) | 11:30～12:15 ReeJAM 【谷内】 参加費：550円 エアロの基本動作と90年代のヒップホップの音楽を組み合わせた ダンスフィットネストレーニング！楽しくかつよく脂肪燃焼♪ (定員：40名) |