

～2021年4月mozoワンダーシティ店プログラムタイムテーブル～

※営業時間変更の為、各時間をご確認してください

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日					
スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール			
9:55-10:40 ベーシックヨガ (武田)	10:10-10:55 エナジームーブ (片岡)	10:00-10:45 アクアエアロ (高橋 誠)		10:00-10:35 35min調 (田中)	9:55-10:40 水中ヘルスケア (鈴木)	10:00-10:45 ベーシックヨガ (田中)	10:10-10:55 オリジナルムーブ (本名)		10:00-10:45 オリジナルムーブ (古市)	10:05-10:40 35min動 (伊部)	10:00-10:45 アクアエアロ (加藤)	10:00-10:45 エナジームーブ (水野)	9:55-10:40 バレトン (武藤)	9:55-10:40 アクアエアロ (伊部)	10:00-10:45 エナジーステップ (大川)	9:00-11:00 YTJ PK (幼児) スクール	9:45-11:00 ジュニア スイミング 1・2コース				9:15-11:30 ジュニア スイミング 1-4コース使用		
11:00-11:45 POWER (中澤)	11:15-12:00 ファンムーブ (柳田)	11:00-11:30 有料パーソナル (寺倉)	10:30-11:15 オリジナルムーブ (長谷川)	10:55-11:30 35min動 (田中)	10:45-11:45 ヘビー スイミング 1-3コース使用	11:05-11:40 35min動 (田中)	11:15-12:00 ストリートダンス (鶴)	11:00-11:20 アクアトレーニング ガイド ★	11:05-11:40 35min動 (伊部)	11:00-11:45 ピラティス (堀場)	10:45-11:45 ヘビー スイミング 1-3コース使用	11:05-11:50 ファンムーブ (狩生)	11:00-11:45 ヘルスケア (太田)	10:45-11:45 ヘビー スイミング 1-3コース使用	11:05-11:50 ストリートダンス (あやの) 全予約	11:30-12:15 ファンムーブ (堀場)	10:45-11:45 ヘビー スイミング 1-3コース使用				11:35-12:10 35min動 (吉澤)	11:40-12:25 アロマストレッチ (水野)	11:45-12:30 トレーニングスイム 2000 (伊藤)
12:05-12:50 エナジームーブ (高木)		12:00-12:45 チャレンジスイム 1000 (寺倉)	11:45-12:30 ファンムーブ (田中)	12:00-12:45 ベーシックヨガ (渡辺)	12:00-12:45 トレーニングスイム 1500 (寺倉)	12:05-12:50 エナジームーブ (堀場)	12:20-13:05 美Bodyベリー 18分ダンスカネ (ASAMI) 女性限定	12:00-12:45 かんたんスイム (背泳ぎ) (高橋)	12:00-12:45 エナジームーブ (水野)	12:10-12:55 フラダンス (丸山)	12:05-12:50 かんたんスイム (バタフライ) (寺倉)	12:10-12:55 骨髄inner (狩生)	12:05-12:50 キックボクシング エクササイズ (太田)	12:00-12:30 かんたんスイム (バタフライ) (寺倉)	12:10-12:55 エナジームーブ (高木)		12:00-12:45 アクアエアロ (新野)				12:35-13:20 ファンムーブ (水野)	12:45-13:30 POWER (Kanji) 全予約	13:30-14:00 かんたんスイム <加太・背泳ぎ> (若田)
13:15-13:50 35min動 (舟橋)	13:10-13:55 はじめて ストリートダンス (SAI)	13:00-13:30 ステップアップスイム <平泳ぎ> (野口)	12:50-13:35 ZUMBA® (花岡)		13:00-13:30 有料パーソナル (寺倉)	13:10-13:55 OXIGENO (Ran)	13:30-14:05 35min動 (堀場)	13:00-13:30 かんたんスイム (クロール) (寺倉)	13:05-13:50 MEGADANZ (Yuji)	13:15-14:00 アロマストレッチ (丸山)	13:10-13:40 UBOUND (中澤)	13:15-14:00 ベーシックヨガ (渡辺)	13:10-13:40 UBOUND (中澤)	13:00-13:45 チャレンジスイム 1000 (国本)	13:15-14:00 MEGADANZ (Yuji) 全予約	14:10-14:55 フィットネス パワーヨガ (武藤)	12:45-18:00 ジュニア スイミング 1-4コース使用	13:40-14:25 FIGHT DO (Yuji) 全予約	14:10-14:55 フィットネス パワーヨガ (武藤)	15:00-15:45 MEGADANZ (Yuji) 全予約	15:15-16:00 ヨガ&ピラティス (柳田)	14:30-15:00 ステップアップスイム <平泳ぎ> (河野)	
14:10-14:55 ファンムーブ (舟橋)	14:15-15:00 FIGHT DO (Shiho)		13:55-14:40 ベーシックヨガ (田中)			14:15-14:50 35min動 (柳田)	14:25-15:10 アロマストレッチ (丸山)	14:00-14:45 アクアエアロ (三嶋)		14:15-15:00 フィットネス パワーヨガ (森)			14:10-14:55 POWER (Shiho)					15:00-15:45 MEGADANZ (Yuji) 全予約	15:20-16:05 サルサ 18分ダンスカネ (ASAMI) 全予約	15:10-15:30 アクアトレーニング ガイド ★	15:15-16:00 ヨガ&ピラティス (柳田)	16:00-16:45 トレーニングスイム 1500 (若田)	
		15:15-18:30 ジュニア スイミング 1-4コース使用	15:00-15:45 エナジームーブ (田中)		15:15-18:30 ジュニア スイミング 1-4コース使用																		
		15:15-18:30 ジュニア スイミング 1-4コース使用		16:30-18:45 ジュニア チアダンス																			
19:05-19:50 ファンムーブ (吉澤)		19:30-19:50 アクアトレーニング ガイド ★	19:00-19:45 フィットネス パワーヨガ (原田)	19:10-19:55 MEGADANZ (Yukie)	19:30-19:50 アクアトレーニング ガイド ★	19:15-20:00 FIGHT DO (Yuji) 全予約	19:50-20:35 ピラティス (鈴木ゆ)	19:30-20:00 ステップアップスイム <背泳ぎ> (滝井)	19:05-19:50 X55 (Yuji)	19:00-19:45 チャレンジスイム 1000 (森)	19:15-20:00 オリジナルムーブ (柳田)	19:30-20:15 フィットネス パワーヨガ (武藤)	19:30-20:00 ステップアップスイム <クロール> (河野)	19:30-20:00 オリジナルムーブ (柳田)	19:30-20:15 フィットネス パワーヨガ (武藤)	19:30-20:00 ステップアップスイム <クロール> (河野)							
20:10-20:55 ZUMBA® (寺内)	20:15-21:00 POWER (Shiho)	20:00-20:45 トレーニングスイム 1500 (森)	20:05-20:50 X55 (Yuji) 全予約	20:15-21:00 ストリートダンス (原田) 全予約	21:00-21:45 チャレンジスイム 1000 (滝井)	20:20-20:50 ZUMBA® (花岡)	20:55-21:30 35min昇 (武藤)	20:15-20:45 かんたんスイム <バタフライ・平泳ぎ> (滝井)	20:10-20:55 FIGHT DO (Yuji) 全予約	20:00-20:45 ストリートダンス (鶴)	20:00-20:45 アクアエアロ (加藤)	20:25-21:10 MEGADANZ (Airi)	21:00-21:45 ラテンポップ 18分ダンスカネ (MEI)	20:40-21:00 アクアトレーニング ガイド ★	20:25-21:10 MEGADANZ (Airi)	21:00-21:45 ラテンポップ 18分ダンスカネ (MEI)							
			21:10-21:40 UBOUND (Yuji) 全予約		21:00-21:45 チャレンジスイム 1000 (滝井)	21:10-21:55 オリジナルムーブ (花岡) 全予約		21:00-21:45 トレーニングスイム 2000 (伊藤)	21:15-22:00 エナジーステップ (花岡)	21:05-21:50 ベーシックヨガ (川瀬)													

★タイムテーブル色分け (目的別)
※レベル、内容については別紙ご確認ください

- RECOVERY カラダの調整
- SHAPE UP 脂肪燃焼
- DANCE 振付を楽しむ
- MUSCLE UP 筋力アップ
- RADICAL

⑩プログラム内容は、安全第一で実施します

プログラム参加に関してのお願いは、
館内掲示にて必ずご確認ください。

営業時間
平日 9:30-22:30 土日祝 9:30-19:30

- ・スタジオ定員 1スタジオ=35名/RECOVERY49名※UBOUNDは、1スタジオ 25名定員となります
- ・2スタジオ=23名/RECOVERY28名
- ・は、フロントにて整理バンド配布しております。参加希望の方は、バンドをプールサイドまでお持ちください。
- ・4/29(土)は祝日の為、18:00以降のプログラムは休講となります。
- ・4/10(土)20(火)30(金)は、**休館日**となります。
- ・5月以降のweb予約は、21日/毎月スタートとなります。5月プログラムの場合、4/21から取得できます。

⑩がweb予約対象プログラムです。web予約・キャンセルの締切時間は、**当日プログラム開始30分前**となります。

- ・web予約=お一人様2回※プログラム前後は、密にならないよう協力お願い致します。Web予約対象は**15分前**よりお並び頂けます。
- ※プログラム終了後、次のweb予約をしてください。プログラム中に行う等はご遠慮ください※

web予約対象プログラムは、参加状況により変更させていただく場合があります。

2/22掲載時より変更になっているもの→ 時間 全予約

LINE 公式アカウント

友だち募集中

@gs_wondercity
友だち登録でクーポンをプレゼント!