

2025年2月11日(火) 建国記念の日プログラムスケジュール

※担当インストラクター・時間・内容等は予告なく変更になる場合がございます。予めご了承ください。

2月11日(火) 建国記念の日					
	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ファンクショナル	プール
10:00			登 10:00~11:00 【有料】body Remake 澁辺祐貴		
11:00					
12:00	11:15~12:00 太極拳 齊藤昭子	登 11:15~12:00 ホットヨガ 大塚友美	11:15~12:00 バレトンソールシンセシス 井上聡美	登 11:15~12:15 【有料】 TRYnationsLv.2 北田みのり	11:20~12:00 アクアビクス 守屋郁子
	12:15~12:45 ZUMBA 江川洋子	登 12:20~13:05 ホットヨガ 井上聡美	12:15~12:45 Group Centergy 樋川歩実		12:10~12:40 水中ウォーキング
13:00	13:00~13:30 ベーシックエアロ 眞柄直子		13:05~13:35 青竹ビクス 江川洋子	12:35~13:10 お腹シェイブ 13:15~13:30 お尻シェイブ 13:35~13:50 肩・二の腕シェイブ	登 13:00~13:45 エンジョイマスターズ
14:00	13:45~14:30 ラテンエアロ Meg	14:00~14:30 【映像】ホットヨガ 予約不要	13:50~14:35 バランスコーディネーション 眞柄直子		13:55~14:45 アクアビクス サイトウ・テツヤ
15:00	14:50~15:30 ベーシックステップ Meg	15:00~15:30 【映像】ホットヨガ 予約不要	14:50~15:35 ヨガ よしえ		登 14:45~19:30 【有料】 ジュニア スイミングスクール ※14:45~16:00は 3レーンご利用 いただけます ※16:00以降は 全面ご利用 いただけません
16:00	15:50~16:35 Group Fight 前田衣織	登 15:50~16:35 ホットヨガ よしえ	15:50~16:35 バレトンソールシンセシス 大塚友美		
17:00		登 16:50~17:35 ホットバレエストレッチ 大塚友美	登		
18:00	17:15~18:00 Group Power 澁辺祐貴		17:00~19:00 【有料】ジュニアスクール		
19:00					

18:50~
のフィットネススクールは
休講となります。
※特別振替できます。

定員制プログラムについて

- 第1スタジオ...35・45名
- 第2スタジオ...20名
- 第3スタジオ...24・29名
- ファンクショナルエリア...12・18名
- プールプログラム ・アクア40、アクア50...60名 ・水中ウォーキング...40名 ・エンジョイマスターズ...28名
- ◆FTAチケット配布/プログラム開始30分前 その他スタジオはWEBチケットとなります

☐...二重線の枠は初心者の方でも安心してご参加いただけるプログラムです。

登...有料プログラム □...追加プログラム(時間・担当者変更含む)

営業時間:11:00~19:00(ジムエリア~19:00/プール~16:00) 3Fエリア最終20:00

