

7月17日(月・祝) 海の日プログラムタイムスケジュール

有人営業時間/10:00~20:00

	第1スタジオ	第2スタジオ	芝生エリア	プール	サイクルスタジオ
9:30					
10:00			9:30~10:30 【有料】body REmake		
		10:15~10:30 モーニングストレッチ		10:00~11:00 ベビー スクール	
11:00	10:45~11:15 ベーシックエアロ 武藤ひとみ	10:50~11:20 Group Centergy 米屋知香	11:05~11:25 ストレッチボール®	11:00~12:00 成人スクール	10:00~13:00 ツアー・コーチ 【映像】
	11:30~12:00 チャレンジエアロ HIROKO	11:35~12:20 ヨガ 中嶋一恵	11:35~11:50 お腹シェイプ		
12:00			12:05~12:20 adidas GYM&RUN		
	12:15~12:45 ボディシェイプ HIROKO			12:15~12:45 水中ジョギング 村松照子	
13:00		12:35~13:15 骨格リセットエクササイズ 川上愛子			
	13:05~13:50 Group Power 山下麻実&山田大輝		13:00~14:00 【有料】TRYnation Lv.4	13:00~13:30 ビヨンドミラクルアクア 安藤寛典	13:15~13:45 SPRINT【映像】
14:00		13:30~14:00 青竹ビクス® 田中栄子			
	14:10~14:55 Group Fight 山田大輝	14:15~15:15 【有料イベント】 ジャズダンス 菅望 ※別途ポスターをご確認ください。	14:15~15:15 【有料】TRYnation Lv.3		14:00~15:00 THE TRIP 【映像】
15:00					
	15:15~16:00 ヨガ 長谷川真弓				
16:00		15:30~16:30 【有料】バレエ 菅望	15:30~16:30 【有料】TRYnation Lv.2		
	16:20~17:20 【有料イベント】 Group Fight NON&NAO&DAI ※別途ポスターをご確認ください。				
17:00		16:50~17:30 温アロマストレッチ 山下麻実		14:45~20:00 ジュニア スクール	15:00~18:30 ツアー・コーチ 【映像】
				※18:00~19:30の 時間帯は 2コース開放 (歩くコース 泳ぐコース)	
18:00	17:40~18:25 Group Blast 岩井望美&廣瀬美咲				
19:00	18:35~19:05 【映像】Group Groove				18:45~19:15 SPRINT【映像】
20:00					

● 枠内に色がついているプログラムは初心者の方でも安心してご参加いただけます。

※全てのスタジオプログラムと芝生エリアプログラムは定員制となります。
(レッスン内容により定員人数が異なりますので、ご確認ください)
※担当インストラクターは変更になる場合がございます。予めご了承ください。

利用可能時間のご案内

- 会員種別の時間内にてご利用頂けます。
- 会員時間外にご利用の場合は
1,650円(税込)別途必要となります。

ご家族やご友人と一緒にスタジオのご参加はいかがですか?ご参加の場合は、予約が必要です。

スポーツクラブ & スパルネサンス 亀戸

TEL.03-5836-1301

2023/6/26 更新