

2020年9月 タイムスケジュール

※スケジュールは変更となる場合がございます。変更内容は館内掲示、または、WEBをご確認ください。

※コロナウイルス感染拡大予防のため、プログラム時間・参加人数の制限、および手指やツールの消毒などにご協力をお願いいたします。

※全てのプログラムが定員制およびチケット制となっております。

● …黄色のプログラムは、初心者の方でも安心してご参加いただけます。
 ¥ …有料プログラム

月曜日		
Aスタジオ【定員30名】	Bスタジオ【定員25名】	プール【定員数:レッスンによって異なります】
9:45~10:15 やすらぎヨガ30 【映像プログラム】		
10:30~11:00 協栄シェイプボクシング30 高橋綾子	10:20~10:50 ヨガ30 満生恒太郎	
11:30~12:00 ZUMBA(30min) 高橋奈津	11:35~12:05 骨格リセットエクササイズ30 TOMO	11:15~12:05 アキア50 島村理恵子【定員30】
12:30~13:00 RPBコントロール30 幸恵	12:30~13:00 温ヨガ30 満生恒太郎	¥ 12:10~13:55 水中パーソナルトレーニング
13:45~14:15 SH'BAM30 【映像プログラム】	13:40~14:10 エアロ30(初) 井上益慶	
14:40~15:10 ステップ30(初) 井上益慶	14:30~15:00 リトモス30 大平裕子	14:40~15:10 ミラクルアキア30 畠中健司【定員30名】
15:35~16:05 バランスコーディネーション30 井上益慶	15:45~16:15 Group Fight 30 SHUNSUKE	15:20~15:50 背泳ぎ30 畠中健司【定員15名】
16:30~17:00 CXWORX30 【映像プログラム】		¥
17:05~17:35 BODYPUMP30 【映像プログラム】	17:20~17:50 卓球フリー	15:55~20:10 水中パーソナルトレーニング
17:40~18:10 BODYBALANCE30 【映像プログラム】		
18:15~18:45 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】		
19:15~19:45 Group Power 30 DAICHI	19:15~19:45 バレトン30 辻めぐみ	
20:10~20:40 リトモス30 RICA	20:20~20:50 温ボディメイクヨガ30 辻めぐみ	¥
21:25~21:55 Group Fight 30 NAGISA		20:50~23:00 水中パーソナルトレーニング

火曜日		
Aスタジオ【定員30名】	Bスタジオ【定員25名】	プール【定員数:レッスンによって異なります】
9:35~10:05 SH'BAM30 【映像プログラム】		
10:20~10:50 エアロ30(初) 村松郁子	10:30~11:00 ラテンダンス30 鍋嶋昌世	10:20~10:50 水中ウォーキング30 大谷俊輔【定員30】
11:05~11:35 エアロ30(初) 村松郁子		11:00~11:30 ミラクルアキア30 斉藤海星【定員30名】
12:00~12:30 Group Fight 30 SHUNSUKE	11:50~12:20 ヨガ30 迎範子	¥ 11:35~13:15 水中パーソナルトレーニング
13:00~13:30 Group Power 30 SHUNSUKE	13:05~13:35 骨格リセットエクササイズ30 野田ゆかり	13:20~13:50 ミラクルアキア30 畠中健司【定員30名】
14:00~14:30 バレトン30 金浦美喜	14:00~14:30 ボディシェイプ30 野田ゆかり	14:00~14:50 アキア50 島村理恵子【定員30】
15:00~15:30 太極拳30 小林晴恵	15:00~15:30 ヨガ30 ジュンコ	¥
16:30~17:30 avex Dance Master スター (小学生)	16:15~16:45 Group Centergy 30 TOMOKO	14:55~20:10 水中パーソナルトレーニング
17:45~18:45 avex Dance Master ベーシック (小学生)	17:20~17:50 卓球フリー	
18:55~19:25 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】	19:00~19:30 ヨガ30 迎範子	
19:40~19:55 adidasGYM&RUN 15 佐野杏子【暗闇WORKOUT】		
20:15~20:45 Group Fight 30 MEGU	20:20~20:50 温アロマストレッチ30 石原麻衣	20:15~20:45 バクフライ30 東夏穂【定員15名】
21:15~21:45 Group Power 30 NAO	21:15~21:45 リトモス30 小川芳江	21:00~21:30 クール30 東夏穂【定員15名】
		¥ 21:35~23:00 水中パーソナルトレーニング

水曜日		
Aスタジオ【定員30名】	Bスタジオ【定員25名】	プール【定員数:レッスンによって異なります】
9:40~10:10 骨盤ほぐしヨガ30 【映像プログラム】		
10:25~10:55 ヒップホップ30 新妻誠	10:30~11:00 ピラティスベーシックマットスタイル30 小宮佐規子	
11:35~12:05 エアロ30(中) 山口達	11:15~11:45 ヨガ30 小糸弘子	11:25~12:15 アキア50 YASUCO【定員30】
12:50~13:20 ステップ30(初) 小糸弘子	12:00~12:30 ヨガ30 小糸弘子	¥ 12:20~13:55 水中パーソナルトレーニング
14:00~14:30 Group Fight 30 MEGU	13:50~14:20 カラダうごく30 石原麻衣	14:00~14:30 フィンスイム30 町田陸【定員15名】
15:00~15:30 フラダンス30 恩田美樹	14:35~14:50 adidasGYM&RUN 15 石原麻衣	14:40~15:10 平泳ぎ30 町田陸【定員15名】
16:15~16:45 Group Power 30 NAGISA	15:05~15:35 ヨガ30 小暮典子	¥
17:10~17:40 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】	17:15~17:45 卓球フリー	15:15~23:00 水中パーソナルトレーニング
17:45~18:15 BODYBALANCE30 【映像プログラム】		
18:20~18:50 CXWORX30 【映像プログラム】		
19:00~19:30 エアロ30(中) 山川理沙	19:00~19:30 ジャズダンス30 MAO	
20:05~20:35 Group Fight 30 ANZU	20:10~20:40 ヨガ30 満生恒太郎	
21:15~21:45 SH'BAM30 【映像プログラム】	21:10~21:40 温ヨガ30 Maemi	

【チケットについて】 ※1人1枚、ご自身の分のみお取りください。

- ◆配布開始/プログラム開始30分前 ◆配布場所/3階ジムカウンター
- ◆お待ちいただく場合は、前のプログラム開始後階段にてお並びいただけます。
- ◆定員数/Aスタジオ: **30名**/Bスタジオ: **25名**

【スタジオへの入場について】

- ◆プログラム開始のおよそ10分程前に、チケットの番号順にお呼びします。
- ◆お呼びした時点で不在の場合は、次の番号を呼ばさせていただきます。
- ◆入場開始前にはスタジオ付近にお並びにならないようお願いします。

【3密を避けるためのお願い】

- ◆扉や窓などで常時換気しておりますので、室温や音量などの調節にご協力ください。
- ◆ソーシャルディスタンス確保のため、床のシールを目安に位置をお決めください。
- ◆参加者同士やインストラクターとの会話やプログラム中の発声自粛にご協力ください。

2020年9月 タイムスケジュール

※スケジュールは変更となる場合がございます。変更内容は館内掲示、または、WEBをご確認ください。

※コロナウイルス感染拡大予防のため、プログラム時間・参加人数の制限、および手指やツールの消毒などにご協力をお願いいたします。

※全てのプログラムが定員制およびチケット制となっております。

● …黄色のプログラムは、初心者の方でも安心してご参加いただけます。
 ¥ …有料プログラム

木曜日		
Aスタジオ【定員30名】	Bスタジオ【定員25名】	プール【定員数:レッスンによって異なります】
9:45~10:15 BODYBALANCE30 【映像プログラム】		
10:30~11:00 エアロ30(中) 小糸弘子	10:35~11:05 バレトン30 松岡紀子	
11:30~12:00 ジャズダンス30 松岡紀子	11:35~12:05 ヨガ30 狹野玲子	11:30~12:20 アクア50 武田陽子【定員30】
12:30~13:00 エアロ30(中) 小糸弘子		12:30~13:00 ミラクルアクア30 外村綾里咲【定員30】
	13:15~13:35 ファンダメンタルピラティス20 TOMO	¥ 13:05~14:20 水中パーソナルトレーニング
14:00~14:30 Group Centergy 30 ERIKO	14:00~14:30 ヨガ30 小糸弘子	
		14:25~14:55 水中ウォーキング30 五味精華【定員30】
15:10~15:40 RPBコントロール30 大塚千草	15:10~15:40 骨格リセットエクササイズ30 TOMO	15:05~15:35 クロー30 畠中健司【定員15名】
	16:05~16:35 温ヨガ30 TOMO	¥ 15:40~20:00 水中パーソナルトレーニング
16:25~16:55 Group Fight 30 KURARA		
17:25~17:55 SH'BAM30 【映像プログラム】	17:20~17:50 卓球フリー	
18:00~18:30 BODYPUMP30 【映像プログラム】		
19:00~19:30 Group Centergy 30 MEGU	19:00~19:30 ヨガ30 小宮佐規子	
20:15~20:45 Group Power 30 ZAKI	20:15~20:45 ヒップホップ30 MASA-C	20:05~20:35 水中ウォーキング30 斉藤海星【定員30】
		20:45~21:15 フィンスイム30 斉藤海星【定員15名】
21:30~22:00 Group Fight 30 ZAKI	21:00~21:30 ヒップホップ30 MASA-C	¥ 21:20~23:00 水中パーソナルトレーニング

土曜日		
Aスタジオ【定員30名】	Bスタジオ【定員25名】	プール【定員数:レッスンによって異なります】
9:40~10:10 肩こりほぐしヨガ30 【映像プログラム】		
	10:00~10:30 ヨガ30 木村梓	
10:35~11:05 エアロ30(初) YAEKO	10:45~11:15 ヨガ30 木村梓	¥ 10:20~12:20 水中パーソナルトレーニング
11:30~12:00 エアロ30(中) YAEKO	11:35~12:05 ペリーシェイプ30 ikari	
		12:25~12:55 水中ウォーキング30 市之瀬大地【定員30】
12:40~13:10 Group Power 30 ZAKI	12:35~13:05 エアロ30(中) YAEKO	¥ 13:00~21:30 水中パーソナルトレーニング
14:00~14:30 Group Fight 30 MAI	13:50~14:20 カラダ・うごく30 市之瀬大地	
	14:35~14:50 adidasGYM&RUN 15 市之瀬大地	
15:00~15:15 お腹シェイプ15 町田陸		
15:30~15:45 お尻シェイプ15 町田陸	15:25~15:55 バレトン30 Maemi	
16:00~16:15 カラダ・うごく15 町田陸		
16:35~17:05 リトモス30 ゆんゆん	16:30~17:00 卓球フリー	
17:50~18:20 ZUMBA(30min) ゆんゆん		
18:55~19:25 Group Power 30 YUU	19:00~19:30 温ヨガ30 満生恒太郎	
20:10~20:40 Group Fight 30 YUU	20:15~20:45 骨格リセットエクササイズ30 満生恒太郎	

日曜日		
Aスタジオ【定員30名】	Bスタジオ【定員25名】	プール【定員数:レッスンによって異なります】
9:45~10:15 CXWORX30 【映像プログラム】		
10:30~11:00 RPBコントロール30 YURI	10:35~11:05 バランスコーディネーション30 YUKA	
		11:10~11:40 フィンスイム30 東夏穂【定員15名】
11:50~12:05 お腹シェイプ15 岩崎直輝	11:40~12:10 エアロ30(中) YUKA	11:50~12:20 平泳ぎ30 東夏穂【定員15名】
12:20~12:35 お尻シェイプ15 岩崎直輝		
	¥ 12:40~13:40 空手(有料)	¥ 12:25~20:30 水中パーソナルトレーニング
13:05~13:35 Group Power 30 SHUNSUKE		
14:05~14:35 Group Fight 30 SHUNSUKE	14:00~14:20 温ストレッチボール20 田中渚【定員20】	
	14:35~14:55 温リフレッシュストレッチ20 田中渚	
15:15~15:45 カーディオキックボクシング30 田中渚【暗闇WORKOUT】	15:10~15:40 Group Centergy 30 MEGU	
16:00~16:15 adidasGYM&RUN 15 佐野杏子【暗闇WORKOUT】		
16:30~16:45 お腹シェイプ15 佐野杏子		
17:10~17:40 Group Fight 30 ANZU	17:20~17:50 卓球フリー	
18:20~18:50 SH'BAM30 【映像プログラム】		
18:55~19:25 BODYPUMP30 【映像プログラム】		
19:30~20:00 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】		
20:05~20:35 BODYBALANCE30 【映像プログラム】		

【チケットについて】 ※1人1枚、ご自身の分のみお取りください。
 ◆配布開始/プログラム開始30分前 ◆配布場所/3階ジムカウンター
 ◆お待ちいただく場合は、前のプログラム開始後階段にてお並びいただけます。
 ◆定員数/Aスタジオ: **30名**/Bスタジオ: **25名**

【スタジオへの入場について】
 ◆プログラム開始のおよそ10分程前に、チケットの番号順にお呼びします。
 ◆お呼びした時点で不在の場合は、次の番号を呼ばさせていただきます。
 ◆入場開始前にはスタジオ付近にお並びにならないようお願いします。

【3密を避けるためのお願い】
 ◆扉や窓などで常時換気しておりますので、室温や音量などの調節にご協力ください。
 ◆ソーシャルディスタンス確保のため、床のシールを目安に位置をお決めください。
 ◆参加者同士やインストラクターとの会話やプログラム中の発声自粛にご協力ください。