

プログラムタイムスケジュール(2022. 8~9)

プログラム時間等を変更しております。

時間	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			時間
	スタジオ	ホットスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	プール	
8:00	営業時間 平日(9:00~22:00)																					8:00
9:00	営業時間 (土10:00~21:00)																					9:00
9:30	営業時間 (日・祝10:00~20:00)																					9:30
10:00	9:45~10:00 ストレッチ 上嶋																					10:00
10:30	10:20~11:05 ハワイアンフラ			10:15~10:30 筋膜リセット 寺尾	10:30~11:15 ヨガストレッチ		10:15~10:45 スマートコンディショニング 水王		10:15~10:45 ベビースイミング			10:45~11:30 マジョアdeKAZE 森本		10:20~11:05 サーキットエアロ	10:30~11:15 シェイプアップヨガ		10:15~10:45 ベビースイミング		10:30~11:15 リラクソスヨガ ai ai		10:15~10:45 ベビースイミング	10:00
11:00	11:30~12:15 コリオエアロ	女性限定クラス 11:45~12:30 体質改善ヨガ		10:50~11:35 第1・3 はじめてエアロ 第2・4 はじめてステップ 上嶋	10:45~11:45 成人スイミング スクール【初級】 寺尾		11:00~11:45 パーソナルステップ 上嶋		11:00~11:45 体質改善ヨガ 吉田			11:45~12:30 オリジナルエアロ 黄田		11:15~12:00 HIP HOP Chie					11:35~12:20 コリオエアロ 黄田		11:15~12:00 ベーシックヨガ 村下	11:00
12:00	12:30~13:00 第1・3 はじめてステップ 第2・4 はじめてエアロ			12:05~12:50 エアロジョグ 黄田			12:00~12:45 スイム800 松川					12:00~12:45 スイム800 松川		12:10~12:55 HARI YOGA Chie					12:40~13:20 前コリ・後コリコンディショニング 森本(ス)		12:00~12:20 はじめてスイム STAFF	12:00
13:00	13:10~13:25 HIT STAFF			13:30~14:00 アクア30 松川	13:00~13:45 引き締めヨガ 松川		13:10~13:40 アクア30 上嶋					13:10~13:40 アクア30 上嶋		13:05~13:50 ベーシックステップ 森本(ス)					13:15~14:00 スマイスターピギー STAFF		12:30~12:50 エンジョイスイム STAFF	13:00
14:00	14:00~14:45 整体ストレッチ 山内			13:30~14:00 アクア30 松川	13:30~14:00 アクア30 上嶋		14:00~14:30 ボールエクササイズ 上嶋					14:00~14:45 第1・3選目:ダンスマスター 第2・4選目:大人バレー 三原		14:10~14:55 ハワイアンフラ 中島	14:00~14:45 肩こり解消ヨガ 森本(ス)				14:50~15:05 美尻EX 安賀		14:00~14:45 週替レッスン	14:00
15:00	15:20~16:20 レベルアップ太極拳 阿南			15:00~15:45 ストリートダンス 河合			15:10~18:30 ご利用 頂けません					15:00~15:30 ジュニア スイミング スクール		15:10~15:30 リラクソスポール 黒田					15:00~15:15 HIT 安賀		15:25~15:40 美尻EX 森本(ス)	15:00
16:00	16:20~17:20 レベルアップ太極拳 阿南			15:10~18:30 ご利用 頂けません			15:10~18:30 ご利用 頂けません					15:45~16:30 アンシー監修 へそヨガ 吉田		16:00~16:45 背骨コンディショニング 酒井					16:05~16:50 太極拳 阿南		15:45~16:30 ストレッチヨガ 森本(ス)	16:00
17:00	17:30~18:30 KID'S チアダンス 深田			17:00~18:00 KID'S バレー 小川			15:10~18:30 ご利用 頂けません					17:15~18:15 KID'S ダンス 小川		17:00~17:30 KID'S びよダンス 小川					17:20~18:05 オリジナルエアロ 今濱		16:00~16:45 週替わりヨガ 😊	17:00
18:00	18:30~19:15 選手コース 1~3コース使用			18:40~19:00 筋膜リセット 上嶋			18:30~19:15 選手コース 1~3コース使用					18:40~19:00 リラクソスポール STAFF		18:30~19:15 選手コース 1~3コース使用					19:20~19:50 アクア30 安賀		18:30~19:15 選手コース 1~3コース使用	18:00
19:00	19:20~20:05 振付けエアロ 森本(ス)			19:15~20:00 エアロウォーク 上嶋	19:15~20:00 体質改善ヨガ 森		19:30~20:00 第1・3平泳ぎ入門 第2・4:クロール入門 松川					19:30~20:00 マールシャル30 森本(ス)		19:20~20:05 ZUMBA Maya	19:30~20:15 ★マインドヨガ 😊 YOKO						19:30~20:15 選手コース 1~3コース使用	19:00
20:00	20:15~20:45 癒しヨガ 森本(ス)			20:15~21:00 SAL SATION®demo Yoko			20:15~21:00 ZUMBA 桂					20:15~21:00 コンピステップ 森本(ス)		20:20~21:05 アロマヨガ Maya							19:30~20:15 選手コース 1~3コース使用	20:00
21:00																						21:00
22:00																						22:00

★ 担当者都合によりプログラム内容等変更時は、変更掲示板にてご案内させていただきます。
 ★ 代行・祝日プログラムに関しましては、掲示板にてご確認下さい。
 ★ ホットヨガ参加のお客様は、水とタオルを必ず持参の上、ご参加ください。
 ★ 入場は先着順となります。レッスン開始10分前を目途にお集まりください。
 ★ マスクの着用は必須となります。

★ 体調がすぐれない方の参加をお断りさせていただく場合がございます。
 ★ ホットスタジオ・ホットヨガスクール会員優先クラスです。フロントにて事前登録が必要です。定員に満たない場合は一般会員様もご利用頂けます
 ★ 定員について・・・スタジオ50名、ホットヨガ17名を定員とさせていただきます。用具を使用レッスンは定員が変動する場合がございます。
 ★ プログラム開始5分以降の途中入室、途中退室は安全の為、ご遠慮下さい。尚、体調不良の際はスタッフに声をかけて下さい。
 ※ リクエストレッスン・・・希望のIRと少人数で行う少人数レッスン。60分11,000円/人数

タイムスケジュールの見方

- 18:30~19:00 リラクソスポール Vivo太郎
- 😊 90分前よりフロントにてチケットを配布します。
- 🏫 スクール制 ーホットヨガスクール登録が必要です。空きがあれば一般会員様もご利用頂けます。
- 👩 女性限定クラス ー女性の方のみ参加できます。
- 📝 登録制 ー事前登録が必要です。
- ★ ー設定温度が低めのクラスです。

営業時間