プログラムタイムスケジュール

令和3年11月1日～

	月 曜 日				水 曜 日				木 曜 日				
	スタジオ(3F)	スタジオ(2F)	プール・サウナ	ゴルフ練習場・RF	スタジオ(3F)	スタジオ(2F)	プール・サウナ	ゴルフ練習場・RF	スタジオ(3F)	スタジオ(2F)	プール・サウナ	ゴルフ練習場・RF	
10													10
15'													15'
30'	エアロビクス45 10:30～ 庄司	ボディコンバット30 10:30～ VR			エアロビクス45 10:30～ 岸	ボディコンバット30 10:30～ VR	アクアベル45 10:30～ 武田		ウエストシェイプ ヨガ45 10:30～ 今井	ウエストシェイプ ヨガ45 10:30～ ライブ			30'
45'													45'
11													11
15'													15'
30'	筋膜リリース&ストレッチ 45 11:45～ 今井	筋膜リリース&ストレッチ 45 11:45～ 今井	かんたんアクア45 11:30～ 庄司	フリー レッスンタイム	ユーバウンド30 11:45～ 菅原	コンディショニング ヨガ45 11:30～ 笹原	健康アクア45 11:30～ 峯田		ストレッチポール30 11:45～ 岸野	シバム30 11:45～ VR	水中ダンス45 11:30～ 庄司	フリーレッスン タイム	30'
45'													45'
12													12
15'													15'
30'													30'
45'			成人水泳45 12:30～ 武田		ハワイアンフラ45 12:45～ 菊地	ボディパンプ30 12:45～ VR		はじめてバタフライ30 12:30～ 武田	リージャム45 12:30～ 中野		はじめて平泳ぎ30 12:30～ 渡部		45'
13													13
15'	グループ センタジー45 13:00～ 今井	グループ センタジー45 13:00～ ライブ		スイング& スイング				はじめて青泳ぎ30 13:15～ 武田			はじめてクロール30 13:15～ 渡部	スイング& スイング	15'
30'									ZUMBA45 13:30～ 神戸				30'
45'													45'
14													14
15'	ストレッチポール30 14:15～ 原田				ボディコンバット30 14:00～ 北村								15'
30'									ボディメンテナンス30 14:30～ 原田				30'
45'													45'
15													15
15'	インナーヨガ45 15:15～ 結城			フリー レッスンタイム	筋膜リリースEYE45 15:15～ 東海林				グループ センタジー45 15:15～ 原田			フリー レッスンタイム	15'
30'													30'
45'													45'
16		キッズライブ					Jrスイミング ※14時～17時 3コース 17時～19時 4コース 19時～19時30分 3コース 19時30分～20時 2コース						16
15'							Jrバレエ						15'
30'										Jrダンス			30'
45'													45'
17		キッズライブ			Jr野球(RF) Jrゴルフ (ゴルフ練習場)							Jr野球(RF) Jrゴルフ (ゴルフ練習場)	17
15'													15'
30'													30'
45'													45'
18													18
15'													15'
30'													30'
45'													45'
19													19
15'	エアロビクス45 19:00～ 堀米	バーチャルコア30 19:15～ VR		フリー レッスンタイム (18:00～20:00)	ZUMBA45 19:00～ 神戸	ボディコンバット30 19:15～ VR			ボディバランス60 19:00～ 斎藤	ボディコンバット30 19:15～ VR		フリー レッスンタイム (18:00～20:00)	15'
30'													30'
45'													45'
20													20
15'	ボディパンプ45 20:00～ 北村	ボディパンプ45 20:00～ ライブ			グループ センタジー60 20:00～ 峯田	シバム30 20:00～ VR	アクアサーキット45 20:00～ 柴田(千)		ボディパンプ45 20:15～ 武田	筋膜リリース45 20:15～ 東海林	成人水泳30 20:15～ 宮林		15'
30'													30'
45'													45'
21													21
15'	ボディコンバット60 21:00～ 北村	ボディコンバット60 21:00～ ライブ			ボディパンプ45 21:15～ 北村	バーチャルコア30 21:00～ VR			ユーバウンド45 21:15～ 宮林	ボディバランス30 21:15～ VR	アクアベル30 21:30～ 武田		15'
30'													30'
45'													45'
都合により、プログラム・担当者が変わる場合がございます。ご了承ください。 又、プログラム開始5分以降の参加はご遠慮ください。													