

8月～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。
赤枠のプログラムは、レッスン時間や、開始時間に変更がございます。

	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	3階スタジオ	2階芝エリア	プールプログラム	3階スタジオ	2階芝エリア	プールプログラム	3階スタジオ	2階芝エリア	プールプログラム	3階スタジオ	2階芝エリア	プールプログラム	3階スタジオ	2階芝エリア	プールプログラム	3階スタジオ	2階芝エリア	プールプログラム
10:00																		
10:20~11:00	ボディメイクヨガ40 高橋希				10:15~10:30 おはようストレッチ15	10:10~11:00 親子ベビー(小) ※10:00~準備にて 使用致します												
11:00																		
11:15~11:45	エアロ30(初) 高橋希	11:10~11:30 フレックスクッション20	11:00~11:30 マンツーマンレッスン(大) 榎本周平															
11:35~11:50	カラダうごこけ15																	
11:30~12:00	マンツーマンレッスン(大) 藤井美和																	
12:00																		
12:00~12:50	青竹ピクス50 高橋希																	
12:35~12:50	お尻シェイプ15																	
12:15~12:45	ミラクルアキア30 中村優美(大)																	
13:00																		
13:10~13:40	UBOUND30 榎山暉 【暗闇WORKOUT】	13:10~13:30 ストレッチポール20																
13:35~13:50	お尻シェイプ15																	
13:55~14:25	Group Fight30 山中麻里絵																	
14:00~14:30	水中ウォーキング30 (大)																	
14:50~15:30	アロマヒーリングヨガ40 山中麻里絵																	
15:45~16:25	骨格リセット エクササイズ40 山中麻里絵																	
16:00																		
16:40~17:30	キッズダンス (初級)		15:00~19:00 ジュニア スイミングスクール(大) ※15分前より準備にて 使用致します															
17:40~18:30	キッズダンス (中級)																	
18:45~19:15	カーディオキック ボクシング30 中曾根くみ 【暗闇WORKOUT】																	
19:30~20:00	バレトン30 鈴木咲恵子	19:45~20:00 お尻シェイプ15																
20:05~20:20	肩・二の腕シェイプ15																	
20:20~20:50	エアロ30(初) 志田久美子	20:25~20:45 フレックスクッション20																
21:10~21:40	Group Fight30 中曾根くみ																	
22:00																		
23:00																		

【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60分前 ◆配布場所/2階ジムカウンター
- ◆定員/スタジオ UBOUND 25名 その他 32名
- 芝エリア 8名 or 6名 大プール 25名 小プール 15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いたします。

【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。