

2022年4月~6月 基本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。

※定員 第1スタジオ：30名 第2スタジオ：14名(ホットプログラム) 15名(常温プログラム)
 ※全てのプログラム(映像プログラム除く)が定員制となっております。
 スタジオWEB予約システムにて事前にご予約が必要となります。
 ※ホットスタジオご参加の方は、500ml以上のお飲み物、バスタオルをお持ちください。

● …初めての方へおすすめなプログラム

★ …有料プログラム・有料スクール

★ …60分有料イベント対象プログラム(詳細は別紙参照ください)

	月曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日			
	第1スタジオ	第2スタジオ	FTA	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	FTA	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	FTA	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	FTA	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	FTA	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	FTA	プール
10:00																								
10:15~11:00	パランスコーディネーション45 小澤登			10:15~11:15 膝・腰機能改善 水中運動スクール 沼尾史子	9:45~10:15 ボクシング30 【映像プログラム】																			
11:00																								
11:15~12:00	ヨガ45 小澤登	11:10~11:40 バルトソールダンス30 前田真由美	11:00~12:00 フィットネススクール TRYnations Team Training コーチ	11:30~12:20 親子ベビー スクール	10:30~11:00 MOSSA Centergy 【映像プログラム】																			
12:00																								
12:15~13:00	ZUMBA(45min) 前田真由美	12:35~12:50 カラダほぐす15	12:30~13:30 フィットネススクール body REmake コーチ	12:30~13:00 スイミングパーソナル 松尾有美	12:15~13:00 パランスコーディネーション45 長谷川真弓																			
13:00																								
13:15~13:30	おなかシェイプ15 【映像プログラム】	13:10~13:40 腰痛予防ストレッチ30 トレーナー		13:20~13:50 背泳ぎ30 スイミングコーチ	13:15~14:00 Group Fight 45 櫻井百音																			
14:00																								
14:30~14:20	Group Power 30 増井新之介																							
15:00																								
15:40~16:25	Group Fight 45 伊川奈津希																							
16:00																								
17:00																								
17:00~18:00	競泳選手チーム 利用時間 ご理解ご協力 お願いします。	16:00~19:00 ジュニア 体操教室																						
18:00																								
18:45~19:15	MOSSA Blast 【映像プログラム】																							
19:00																								
19:30~20:00	ベシクエアロ30 Meg	19:45~20:15 やすらぎヨガ30 【映像プログラム】																						
20:00																								
20:15~21:00	Group Power 45 増井新之介	20:30~21:15 ホットヨガ45 桑原かをる																						
21:00																								
21:15~21:45	Group Fight 30 増井新之介																							
22:00																								
22:00~22:30	MOSSA Centergy 【映像プログラム】																							
23:00																								

【60分有料プログラム】 料金：1,100円(税込)~1,650円(税込)

★ … 60分有料イベント対象プログラム *実施スケジュールなど詳細は別紙参照ください。

◇参加予約方法
 ・定員制となりますので、スタジオWEB予約システムよりご予約ください。

◇入金方法
 ・当日フロントにて参加料1,650円(税込)をご入金し、スタジオ入場時にレシートをお渡しください。