

プログラムスケジュール

月				水				木				
第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	
はじめて太極拳 山口 10:30~11:20	Style+ 10:50~11:10 山田愛	時間変更 ●参加券配布10:45 定員6名 ● FLOWIN ワークアウト 11:15~11:35	アクアビクス 10:30~11:15 袴田	●定員制 33名 ● Ubound 山田愛 10:30~11:15	●定員制 35名 ● ピラティス 池田 10:20~11:05 参加券配布 10:00		ベブースイミング 10:30~11:30 (スクール)	FIGHT DO 坂田 10:30~11:15	サルサ Junko (エルメスダンスカンパニー) 10:30~11:30	●参加券配布10:30 定員6名 ● FLOWIN ワークアウト 11:00~11:20	成人スイミング 初心~上級 11:00~12:00 (スクール)	
リトモス 上間 11:45~12:30	Asty Yoga リフレッシュ 11:30~12:15 岩田	●参加券配布11:30 定員8名 ● クロスサーキット 12:00~12:20 プログラム変更		フラダンス キリナヘ 11:30~12:30	●参加券配布11:30 定員6名 ● なりきりPOPS あやの 12:05~12:50	●参加券配布11:30 定員6名 ● FLOWIN ワークアウト 12:00~12:20	●受付11:30 定員20名 ● グループスイム はじめてクロール背泳ぎ 12:00~12:30 齊藤	メガダンス 成久 11:40~12:25	Asty Yoga リフレッシュ 11:45~12:30 水谷	●参加券配布11:05 定員8名 ● クロスサーキット 11:35~11:55 プログラム変更		
ZUMBA 上間 12:45~13:30	ビギナーピラティス 13:00~13:30 内海			ベブースイミング 内海 13:00~13:45	Asty Yoga フロー 13:10~13:55 岩田	●参加券配布13:00 定員6名 ● FLOWIN ワークアウト 13:30~13:50	成人スイミング 初心~上級 13:00~14:00 (スクール)	気功 渡邊 12:50~13:50				
FIGHT DO 平野雄 13:45~14:30			成人スイミング 初心~上級 14:00~15:00 (スクール)	ダンベルシェイプ 内海 14:00~14:45			アクアビクス 袴田 14:15~15:00	●定員制 35名 ● アクション 丸山 14:05~14:50	コンディショニングバレエ エレナ 14:00~15:00		アクアビクス 酒井 14:00~14:45	
Asty Yoga フロー 14:45~15:30 内海		●参加券配布15:15 定員8名 ● FPF ストレッチ 15:45~16:05	幼児・ジュニア スイミング 15:30~16:30 (スクール)	パワーヨガ RITSUKO 15:20~16:20			幼児・ジュニア スイミング 15:30~16:30 (スクール)	ビギナーエアロ 酒井 15:10~15:50		●参加券配布15:00 定員8名 ● FLOWIN ワークアウト 15:30~15:50	幼児・ジュニア スイミング 15:30~16:30 (スクール)	幼児・ジュニア スイミング 16:30~17:30 (スクール)
リトル チアダンス 15:50~16:40 (スクール)			幼児・ジュニア スイミング 16:30~17:30 (スクール)		キッズ クラシックバレエ 16:25~17:25 (スクール)		幼児・ジュニア スイミング 16:30~17:30 (スクール)	カワイ体育 幼児教室 16:30~17:20 (スクール)			ジュニア スイミング 17:30~18:30 (スクール)	ジュニア スイミング 17:30~18:30 (スクール)
キッズ チアダンス 16:50~17:45 (スクール)				少林寺拳法 17:30~18:30 (スクール)	ジュニア クラシックバレエ 17:30~18:30 (スクール)		ジュニア スイミング 17:30~18:30 (スクール)	カワイ体育 ジュニア教室 17:30~18:20 (スクール)				
ジュニア チアダンス 17:50~18:45 (スクール)		●参加券配布18:30 定員6名 ● FLOWIN ワークアウト 19:00~19:20							ウエルネスヨガ 石塚 18:30~19:15	●参加券配布18:30 定員8名 ● クロスサーキット 19:00~19:20		
メガダンス 大城 19:10~19:55	Style+ 19:30~19:50 水谷	●参加券配布19:05 定員8名 ● FLOWIN ワークアウト 19:35~19:55	●受付19:00 定員20名 ● グループスイム はじめてクロール背泳ぎ 19:30~20:00 長崎	FIGHT DO 内海 19:15~20:00		●参加券配布19:05 定員6名 ● FLOWIN ワークアウト 19:35~19:55	成人スイミング 初心~上級 19:30~20:30 (スクール)	マスターステップ 石塚 19:30~20:30	ボディコンディショニング 19:45~20:15 上間	●参加券配布19:05 定員8名 ● クロスサーキット 19:35~19:55	●参加券配布19:40 定員6名 ● FLOWIN ヒート 20:10~20:30	アクアビクス 久保田 19:45~20:30
●定員制 35名 ● アクション 平野雄 20:10~20:55 参加券配布 19:40	Asty Yoga パワー 20:10~20:55 内海	●参加券配布19:45 定員8名 ● クロスサーキット 20:15~20:35	アクアビクス 20:30~21:15 荒井	●定員制 33名 ● Ubound 内海 20:15~21:00	Asty Yoga シェイプ 丸山 20:10~20:55 井上	●参加券配布20:00 定員8名 ● クロスサーキット 20:30~20:50		●定員制 35名 ● アクション 上間 20:45~21:15 上間	Asty Yoga フロー 20:40~21:25 岩田	●参加券配布20:30 定員8名 ● クロスサーキット 21:00~21:20	●受付20:30 定員20名 ● スイスイクロール背泳ぎ 21:00~21:30 梶	
マスターステップ 高井 21:10~22:10	ヒップホップ YOCO 21:10~22:10			リトモス 篠田 21:15~22:00	ピラティス 三井 21:10~22:10	●参加券配布20:30 定員8名 ● クロスサーキット 21:00~21:20	パラエティウォーキング 21:00~21:30 丸山	ZUMBA 上間 21:30~22:15				

金			
第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
ZUMBA 米城 10:30~11:15	●定員制 40名 ● 足心ヨーガ 明石 (井坂ヨーガ研究所) 10:20~11:20 参加券配布 10:00	●参加券配布10:15 定員6名 ● FLOWIN ワークアウト 10:45~11:05	ベブースイミング 10:30~11:30 (スクール)
ミドルエアロ 米城 11:30~12:30	ボールリラクゼーション 11:35~12:05 杉浦		
●定員制 35名 ● アクション 13:15~13:45 平野	ベブースイミング 12:20~13:05		パラエティウォーキング 12:45~13:15 井上
FIGHT DO 14:00~14:30 内海	フラダンス 福富 14:00~15:00	●参加券配布14:15 定員6名 ● FLOWIN ワークアウト 14:45~15:05	●受付13:30 定員20名 ● グループスイム スイスイクロール背泳ぎ 14:00~14:30 池井
らくらくウォーキング 15:05~15:35 内海			幼児・ジュニア スイミング 15:30~16:30 (スクール)
キッズ 新体操 16:30~17:20 (スクール)	キッズ Hip Hop 16:30~17:20 (スクール)		幼児・ジュニア スイミング 16:30~17:30 (スクール)
ジュニア 新体操 17:25~18:25 (スクール)	ジュニア Hip Hop 17:30~18:20 (スクール)		ジュニア スイミング 17:30~18:30 (スクール)
●定員制 30名 ● ウェービング 真澄 19:00~20:00	ビギナーピラティス 19:15~19:45 平野雄	●参加券配布19:45 定員6名 ● FLOWIN ワークアウト 20:15~20:35	アクアビクス 大池 20:30~21:15
ベブースイミング 真澄 20:15~21:00	パワーヨガ 佐々木 20:05~21:05	●参加券配布20:25 定員8名 ● クロスサーキット 20:55~21:15	
FIGHT DO エレナ 21:15~22:00			

土			
第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
ミドルエアロ 酒井 10:15~11:15	●定員制 40名 ● 足心ヨーガ 小松 (井坂ヨーガ研究所) 10:15~11:15 参加券配布 10:00		幼児・ジュニア スイミング 10:30~11:30 (スクール)
メガダンス 酒井 11:30~12:15			幼児・ジュニア スイミング 11:30~12:30 (スクール)
バレト 杉浦 12:30~13:15		プログラム変更 ●参加券配布12:30 定員6名 ● FLOWIN ワークアウト 13:00~13:20	●定員制 33名 ● アクション 久保田 13:00~13:45
太極拳 樊孟 13:40~14:30		●参加券配布13:05 定員8名 ● FPF ストレッチ 13:35~13:55	
ZUMBA 早見 14:45~15:30		●参加券配布13:40 定員8名 ● FPF ワークアウト 14:10~14:30	幼児・ジュニア スイミング 14:30~15:30 (スクール)
●定員制 35名 ● アクション 平野雄 15:50~16:35		●参加券配布14:15 定員8名 ● クロスサーキット 14:45~15:05	幼児・ジュニア スイミング 15:30~16:30 (スクール)
		プログラム変更 ●参加券配布16:30 定員6名 ● FLOWIN ワークアウト 17:00~17:20	ジュニア スイミング 16:30~17:30 (スクール)
FIGHT DO 山田愛 18:30~19:15	ピラティス 池田 18:30~19:15	●参加券配布17:05 定員6名 ● FLOWIN ワークアウト 17:35~17:55	成人スイミング 初心~上級 18:15~19:15 (スクール)
●定員制 33名 ● Ubound 山田愛 19:30~20:15			成人スイミング マスターズ 19:20~20:20 (スクール)
		ネット予約23名 当日券10名 当日券配布19:00	

日			
第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
マスターエアロ 余吾(ゆ)			●参加券配布10:30 定員6名 ● FLOWIN ワークアウト 11:00~11:20
ミドルステップ 余吾(ゆ)	Asty Yoga リフレッシュ 12:00~12:45		
●定員制 33名 ● Ubound 13:15~14:00	ヒップホップ Shione 13:10~14:10		成人スイミング 中級~上級 14:30~15:30 (スクール)
リトモス 坂田 14:20~15:05			
メガダンス 坂田 15:20~16:05			●参加券配布15:45 定員8名 ● クロスサーキット 16:15~16:35
			●参加券配布16:20 定員8名 ● クロスサーキット 16:50~17:10

おねがい
○祝祭日の18:00以降スタートのレッスンは開催されませんのであらかじめご了承ください。
※閉館は19:00となります。
○プログラム、担当インストラクターは都合により変更する場合があります

プログラムご利用にあたり
○体調チェック(血圧測定)は必ず行いましょう ○疲れを残さないようクールダウンをしっかりしましょう
○マイペース(ニコニコベース)で行いましょう ○皆様が気持ちよくご利用できるようマナーを守りましょう
○水分補給は随時行いましょう ○初めて参加される方はスタッフまで声をかけてください

スタジオご利用にあたり
○室内専用シューズをご利用ください ○事前の場所取りはお断りします
○開始後5分以降の入場はご遠慮ください ○マット使用後は必ず汗を拭いてください
※ヨガ・ピラティスのみ開始時刻後の入場はご遠慮ください
○予約制プログラムはフロントカウンター横にて整理券を配布いたします
※ご本人様のみ有効となります

プールご利用にあたり
○頭から全身にしっかりシャワーを浴びてください ○お化粧、整髪料などはしっかり落としてください
○鏡、コンタクトレンズなどは必ずお断りします ○お断りのご利用はお断りします
○準備運動をしっかりとしてから入水してください ○スイムキャップを必ず着用してください
○コース内は右側通行となります ○プログラムは最大3コース使用する場合がございます
○プログラム開始後10分以降の入場はご遠慮ください