

プログラム一覧表(4月~6月)

	月		火		水		木		金		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:30	10:20 郡司 かんたん ステップ(30)		10:20 鈴木 ピラティス (50)	10:15~ 11:15 ベビー スイミング スクール	10:20 ラジオ体操(10)	10:40 細山 M GROUP groove (60)	10:20 安田 膝・腰痛予防 体操(45)	10:15~ 11:15 ベビー スイミング スクール	10:20 ラジオ体操(10)	10:45 三本木 ホールストレッチ (30)		9:30~ 13:15 ジュニア スイミング スクール		
11:00	11:05 郡司 楽しく 楽々体操 (40)	11:00 絵里 パーソナル					11:15 高橋 マスターズ			11:15 高橋 マスターズ			11:00 三本木 M GROUP CENTERGY (60)	終日 フリー ウォーク ・ スイミング
12:00	12:00 山内 ヨガ (60)	11:30 明美 水中 ウォーク	11:25 大内 エアロビクス (40)	11:50 絵里 はじめて 背泳ぎ	12:00 大内 コンディショニング (ストレッチ)(30)		12:15 大内 バランスデー ネーション(40)	11:40 絵里 はじめて スイム	11:30 中村 M GROUP fight (45)					
13:00		12:15 絵里 はじめて クロール	12:20 郡司 M GROUP CENTERGY (45)	12:35 大越 アクア ピクス		12:30 中村 エクササイズウォーク	12:25 明美 はじめて 背泳ぎ	12:30 三本木 M GROUP POWER (60)	12:30 亀山 はじめて 平泳ぎ	12:30 大内 ホールストレッチ (30)		12:30 中村 ホールストレッチ (30)		
13:30	13:15 明美 M GROUP groove (60)	13:00 細山 はじめて バタフライ	13:20 高橋 M GROUP fight (45)	13:20 明美 のんびり クロール	12:45 大内 ポディーメンテ ナンス(30)	13:05 中村 はじめて クロール	13:10 亀山 M GROUP ACTIVE (60)	13:10 郡司 アクア ピクス		13:15 亀山 脂肪 バイバイ	13:15 大内 パレトソール シンセシス(30)	13:30 亀山 はじめて 背泳ぎ	13:15 中村 週替わり (45)	
14:00		13:45 細山 パーソナル		14:00 絵里 パーソナル	13:30 猪狩 ZUMBA (45)	13:45 高橋 パーソナル			14:00 亀山 パーソナル	14:00 細山 M GROUP ACTIVE (60)	14:15 谷津 はじめて バタフライ		1:3 週目 ZUMBA 2:4 週目 M GROUP fight	
15:00			14:30~ 18:45 ジュニア スイミング スクール				14:25 亀山 ホールストレッチ(20)		14:30~ 18:45 ジュニア スイミング スクール					
18:30		15:30~ 18:45 ジュニア スイミング スクール						15:30~ 18:45 ジュニア スイミング スクール						~18:00
19:00	19:00 亀山 ホールストレッチ(20)		19:00 細山 筋膜リリース(15)	19:00 亀山 パーソナル			19:00《有料》中村 ファットバーン エクストリーム				18:30 飯田 ヨガ (60)			
19:30	19:35 郡司 エアロビクス (40)	19:40 高橋 マスターズ	19:30 細山 M GROUP groove (45)	19:30 亀山 はじめて バタフライ	19:15 郡司 M GROUP CENTERGY (60)		19:45 中村 ZUMBA (45)	19:45 細山 クロール & 背泳ぎ	19:30 細山 M GROUP ACTIVE (45)	19:30 中村 アクアダンス				
20:00														
20:30	20:30 中村 M GROUP fight (60)	20:50 高橋 パーソナル	20:30 三本木 M GROUP POWER (60)		20:30 亀山 M GROUP ACTIVE (60)	20:30 三本木 はじめて 平泳ぎ	20:45 高橋 M GROUP fight (45)	20:45 細山 パーソナル	20:30 明美 M GROUP groove (60)					
21:00														
22:00														

場所はコスタ
となります

この時間プールとジャグジーを
利用できません。
(月~土曜の
ジュニアスイミングスクール中)

- ① 全てのクラス定員が20名となります。
- ② プログラムは都合により急遽休講・変更となる場合があります。予めご了承ください。
- ③ スタジオプログラムに参加される方は開始時間までにフロントにてチケットをお取りください。