

プログラム一覧表(10月~12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	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	10:30 三本木 M GROUP CENTERGY	10:30
11:00	11:05 郡司 楽しく 体操(40)	11:00 細山 パーソナル	11:25 大内 エアロビクス (40)			11:15 高橋 フリー ウォーク マスターズ	11:20 郡司 エアロビクス (40)		11:30 猪狩 ピラティス (45)	11:15 高橋 マスターズ			(60)	11:00
12:00	12:00 山内 ヨガ (60)	12:15 絵里 はじめて クロール	12:20 郡司 M GROUP CENTERGY	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)	12:30 高橋 エクササイズ ウォーク	12:15 大内 パランスーデー ネーション(40)	11:40 絵里 はじめて スイム	12:30 三本木 M GROUP POWER	12:30 亀山 はじめて 平泳ぎ	12:30 大内 ホールストレッチ (30)		11:45 阿部舞 ヨガストレッチ (30)	12:00
13:00	13:15 明美 M GROUP groove	13:00 細山 はじめて バタフライ	13:20 高橋 M GROUP fight	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 細山 はじめて クロール	13:10 亀山 13:10 郡司 アクア ビクス	13:10 郡司 アクア ビクス	(60)	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		13:00
14:00		14:30 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	14:15 谷津 はじめて バタフライ		14:00
15:00				14:30~ 18:45 ジュニア スイミング スクール		14:20 高橋 パーソナル	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	(60)			15:00
18:30		15:30~ 18:45 ジュニア スイミング スクール												18:30
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							18:30 飯田 ヨガ (60)			19:00
20:00	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	19:30 亀山 はじめて バタフライ	19:15 郡司 M GROUP CENTERGY		19:30 三本木 M GROUP POWER	19:45 細山 クロール & 背泳ぎ	19:30 細山 M GROUP ACTIVE					20:00
21:00	20:30 亀山 M GROUP ACTIVE	20:50 高橋 パーソナル	20:30 三本木 M GROUP POWER		20:30 亀山 M GROUP ACTIVE	20:30 三本木 はじめて 平泳ぎ	20:30 高橋 M GROUP fight	20:45 細山 パーソナル	20:30 明美 M GROUP groove					21:00
22:00														22:00

この時間帯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 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。
- ② 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。