

	月		火		水		木		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
10:00												
11:00	TARGET ABS かんたんアクア 林 10:30~	かんたんアクア 野崎 10:30~	ランランエアロ 平井 10:30~	ミットアクア 野崎 10:30~	EXCITE 川口 10:30~	TARGET ABS 大島 10:30~	らくらくエアロ 寺窪 10:30~	ミットアクア 林 10:30~	ZUMBA 川口 10:30~	TARGET ABS 野崎 10:30~	フィットボクシング 湯口 10:30~	
12:00	バランスボール 11:30~	膝楽体操 林 11:30~	ヨガde 肩やわらか 野崎 11:30~	水中シェイプ2 11:30~	青竹ウォーク 11:30~	水中ダンベル 11:30~	ダンベル&チューブ 寺窪 11:30~	水中シェイプ1 11:30~	るるるんエアロ 寺窪 11:30~	水中ダンベル 11:30~	ヨガde姿勢 野崎 11:30~	
13:00	ランランエアロ 川端 12:15~	フィンスイム 12:45~	ヨガde フィットボクシング 12:30~		フィットボクシング 中村 12:15~		ヨガde姿勢 寺窪 12:15~		ヨガde 肩やわらか 寺窪 12:30~			かんたんアクア 林 13:00~
14:00	YoSake! 湯口 13:15~	ミットアクア 林 13:30~	フィットボクシング 寺窪 13:15~		ZUMBA 川口 13:15~	かんたんアクア 沢井 13:00~	フィットボクシング 13:15~	かんたんアクア 中村 13:30~	TARGET ABS 野崎 13:30~			水中ダンベル 14:00~
15:00	Queen 野崎 14:15~		ステップ30 大島 14:15~	水中ダンベル 14:30~	ヨガde姿勢 沢井 14:15~		J*POP Dance 大島 14:00~	フィンスイム 14:30~		PILOXING 大島 14:30~	かんたんアクア 湯口 14:30~	バランスボール 14:15~
16:00	ヨガde骨盤 野崎 15:15~		PILOXING 林 15:00~	かんたんアクア 中村 15:15~	ランランエアロ 土平 15:15~		コアボード 林 15:00~					ランランエアロ 湯口 15:00~
17:00	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <h2 style="color: red;">秋</h2> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Enjoy Autumn HOLIDAY</p> <p>秋もホリデーで遊ぶ楽しむフィットネス</p> </div> <div style="display: flex; gap: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>ヨガde健康 Autumn Collection</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Queen ヒューティクイーン</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>J*POP Dance ユニットエディション</p> </div> </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>											
18:00												
19:00	Queen 大島 19:15~	水中シェイプ2 19:30~	ZUMBA 林 19:15~		フィットボクシング 土平 19:15~		ヨガde肩やわらか 勝谷 19:15~		J*POP Dance 中村 19:15~			パワーマックスサーキット 林 18:15~
20:00	J*POP Dance 土平 20:15~	かんたんアクア 湯口 20:15~	EXCITE 沢井 20:15~	水中ダンベル 20:30~	ランランエアロ 中村 20:15~	水中シェイプ1 20:30~	PILOXING 野崎 20:15~		フィットボクシング 林 20:15~	かんたんアクア 土平 20:15~		6PACK ABS 19:15~
21:00	TARGET ABS 大島 21:15~		フィットボクシング 湯口 21:15~	TARGET ABS 林 21:15~	ZUMBA 沢井 21:15~	かんたんアクア 有井 21:15~	J*POP Dance 沢井 21:15~	ミットアクア 野崎 21:15~	フィットボクシング 寺窪 21:15~	水中シェイプ2 21:15~		21:00閉館 (トレーニングは20:30終了)
22:00	ステップ30 湯口 22:15~		ダンベル&チューブ 22:15~		ヨガde骨盤 沢井 22:15~		6PACK ABS 22:15~		パワーマックスサーキット 湯口 22:15~			表記内容
23:00												<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>プログラム名</p> <p>担当者名 開始時間</p> </div>
24:00	24:00閉館 (トレーニングは23:30終了)											

HOLIDAY INFORMATION ①

9/18(月)は敬老の日・9/23(土)は秋分の日のため、21時閉館の祝日営業です。
なお、19時以降のプログラムは開催いたしません。

HOLIDAY INFORMATION ②

期間限定『ターゲットアブスアクア』『膝楽体操』
9月がファイナル月です。まだ参加した事のない方は、ぜひ一度ご体験ください!!

おすすめ! **太枠** が目印です
プログラム 是非、一度ご参加ください



	月		火		水		木		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
10:00												
11:00	TARGET ABS 林 10:30~	かんたんアクア 野崎 10:30~	ランランエアロ 平井 10:30~	ミットアクア 野崎 10:30~	EXCITE 川口 10:30~	TARGET ABS 大島 10:30~	らくらくエアロ 寺窪 10:30~	ミットアクア 林 10:30~	ZUMBA 川口 10:30~	TARGET ABS 野崎 10:30~	フィットボクシング 湯口 10:30~	
12:00	青竹ウォーク 11:30~	水中ダンベル 11:30~	ヨガde 肩やわらか 野崎 11:30~	水中シェイプ2 11:30~	バランスボール 11:30~	水中ダンベル 11:30~	ダンベル&チューブ 寺窪 11:30~	水中シェイプ1 11:30~	るるるんエアロ 寺窪 11:30~	水中ダンベル 11:30~	ヨガde姿勢 野崎 11:30~	
13:00	ランランエアロ 川端 12:15~	フィンスイム 12:45~	ヨガde 肩やわらか 12:30~		フィットボクシング 中村 12:15~		ヨガde姿勢 寺窪 12:15~		ヨガde 肩やわらか 寺窪 12:30~			
14:00	YOSAKOI 湯口 13:15~	ミットアクア 林 13:30~	フィットボクシング 寺窪 13:15~		ZUMBA 川口 13:15~	かんたんアクア 沢井 13:00~	肩楽体操 瀬戸 13:15~	かんたんアクア 中村 13:30~	TARGET ABS 野崎 13:30~		ZUMBA 野崎 13:15~	かんたんアクア 林 13:00~
15:00	Queen 野崎 14:15~		ステップ30 大島 14:15~	水中ダンベル 14:30~	ヨガde姿勢 沢井 14:15~	水中シェイプ2 14:00~	J*POP Dance 大島 14:00~	フィンスイム 14:30~	PILOXING 大島 14:30~	かんたんアクア 湯口 14:30~	バランスボール 14:15~	水中ダンベル 14:00~
16:00	ヨガde骨盤 勝谷 15:15~		PILOXING 林 15:00~	かんたんアクア 中村 15:15~	ランランエアロ 土平 15:15~		コアボード 林 15:00~		パワーマックス サーキット 林 15:30~		ランランエアロ 湯口 15:00~	
17:00												
18:00												コアボード 大島 18:15~
19:00	Queen 大島 19:15~	水中シェイプ2 19:30~	ZUMBA 林 19:15~		フィットボクシング 土平 19:15~		ヨガde 肩やわらか 勝谷 19:15~		J*POP Dance 中村 19:15~		パワーマックス サーキット 林 18:15~	6PACK ABS 19:15~
20:00	J*POP Dance 土平 20:15~	かんたんアクア 湯口 20:15~	EXCITE 沢井 20:15~	水中ダンベル 20:30~	ランランエアロ 中村 20:15~	水中シェイプ1 20:30~	PILOXING 野崎 20:15~		フィットボクシング 林 20:15~	かんたんアクア 土平 20:15~		
21:00	TARGET ABS 大島 21:15~		フィットボクシング 湯口 21:15~	TARGET ABS 林 21:15~	ZUMBA 沢井 21:15~	かんたんアクア 有井 21:15~	J*POP Dance 沢井 21:15~	ミットアクア 野崎 21:15~	EXCITE 寺窪 21:15~	水中シェイプ2 21:15~	21:00閉館 (トレーニングは20:30終了)	
22:00	パワーマックス サーキット 湯口 22:15~		ステップ30 湯口 22:15~		ヨガde骨盤 沢井 22:15~		6PACK ABS 22:15~		ダンベル&チューブ 22:15~		表記内容 プログラム名 担当者名 開始時間	
23:00												
24:00	24:00閉館 (トレーニングは23:30終了)											

HOLIDAY INFORMATION ①

プログラムは、より多くの会員様に参加して頂けるよう6ヶ月に1回、担当者・内容を変更する場合がございます。

スタジオプログラム
月間ランキング

スタジオプログラムのランキングを掲示します! 要チェック★

おすすめ!
プログラム

太枠が目印です!
是非、一度ご参加ください