

2018年 5月

プログラムスケジュール

秋田店

	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	
9:00	肩楽体操 寺田 9:30~		ヨガの骨盤 ★ 森 9:30~		腰楽体操 ★ 伊藤 9:30~		足楽体操 ★ 伊藤 9:30~		ヨガのエクササイズ ★ 森 9:30~		バランスボール ★ 伊藤 9:30~		9:00
10:00	ランランエアロ 石井 10:15~		J-POP Dance 中澤 10:30~		フイタボディ 保坂 10:15~	はじめてクロールC 竹下 9:45~	ヨガのやすらぎ ★ 藤原 10:15~		ランランエアロ 小出 10:30~		TARGET ABS 中澤 10:30~		10:00
11:00	Queen 石井 11:15~		フィットボクシング 中澤 11:30~	かんたんアクア 寺田 11:30~	ZUMBA FITNESS 竹下 11:15~		エアロバイク 石井 11:15~	息継ぎ改善B 寺田 11:15~	ヨガのエクササイズ ★ 中澤 11:30~	はじめてクロールE 鶴見 11:15~	フィットボクシング 中澤 11:30~		11:00
12:00	TARGET ABS 竹下 12:15~	水中ダンベル ★ 12:15~	フイタボディ 石井 12:30~	水中ダンベル ★ 12:30~	ヨガのエクササイズ ★ 藤原 12:15~	ミットアクア ★ 寺田 12:00~	ZUMBA FITNESS 保坂 12:15~	水中シエイブ 中澤 12:30~	PILOXING 竹下 12:30~	水中シエイブ ★ 12:30~	ダンベル&チューブ ★ 松測 12:30~	かんたんアクア 小出 12:30~	12:00
13:00	エアロバイク 保坂 13:15~	はじめてクロールA 寺田 13:15~	Shig ABS ★ 伊藤 13:30~		J-POP Dance 寺田 13:15~	水中シエイブ ★ 13:00~	ランランエアロ 寺田 13:15~	かんたんアクア 保坂 13:30~	フイタボディ 竹下 13:30~	小出 13:30~	J-POP Dance 近藤 13:15~	水中ダンベル ★ 13:30~	13:00
14:00	ヨガのやすらぎ ★ 藤原 14:15~		ZUMBA FITNESS 佐藤(時) 14:15~		フィットボクシング 伊藤 14:15~	はじめて平泳ぎA 竹下 14:00~	ダンベル&チューブ ★ 伊藤 14:15~		ステップ30 ★ 小出 14:30~	息継ぎ改善C 松測 14:30~	フレッシュZUMBA 小出 14:15~	かっこいいクロールA 近藤 14:30~	14:00
15:00	<div style="border: 2px solid blue; padding: 5px;"> <p style="text-align: center; color: blue;">5月~ 楽しくスイムレッスン 開催中!</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; width: 45%;"> <p style="text-align: center; color: blue;">楽々スイムレッスン</p> <p>はじめてクロール、カッコイイクロール、はじめて平泳ぎ 息継ぎ改善、4つのコースを開催中!! "ゆっくり、楽に"をコンセプトに、どなたでも 安心してご参加いただける内容です! 途中参加OK! 詳しくはスタッフまで。</p> <p style="text-align: center; color: blue;">5~7月 3ヵ月間 全12回</p> </div> <div style="width: 45%; text-align: right;"> <p style="color: red;">ぜひご参加ください!</p> <p>...店長 竹下の おすすめ プログラム!!</p> <p>私、竹下がオススメするプログラムです! ぜひご参加ください!!</p> </div> </div> </div>												
16:00	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> <p style="text-align: center; color: orange;">ヤートセ祭 練習会</p> <p style="text-align: center;">木曜 22:00~/ 土曜 15:15~/ 日曜 15:00~</p> <p>※練習会は、ヤートセ祭参加者のみご参加できます。 ※上記時間は、スタジオの利用はできません。 予めご了承下さい。</p> </div>												
17:00	<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">19:00閉館 (トレーニングは18:30終了)</p> <p style="text-align: center;">表記内容</p> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin: 5px auto; width: 80%;"> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">プログラム名 担当者 開始時間</p> </div> <p style="text-align: center; font-weight: bold; color: red;">★ ...定員制プログラム</p> <p style="font-size: small;">参加するには参加プレートが必要です。 <プレート設置場所> スタジオ...ジムカウンター プール ...フロントカウンター</p> </div>												
18:00		息継ぎ改善A 中澤 18:45~	ヨガの骨盤 ★ 藤原 19:00~		Queen 寺田 19:15~		ランランエアロ 小出 19:00~	はじめて平泳ぎB 近藤 19:15~	フレッシュ J-POPダンス 北嶋 19:00~		フィットボクシング 小出 20:00~	かんたんアクア 松測 20:00~	18:00
19:00		ZUMBA FITNESS 竹下 19:45~	水中ダンベル ★ 20:00~	フィットボクシング 竹下 20:00~	水中シエイブ ★ 19:45~	J-POP Dance 小出 20:15~	かんたんアクア 松測 20:15~	TARGET ABS 中澤 20:00~	水中ダンベル ★ 20:30~		エアロバイク 竹下 21:00~	はじめてクロールF 青柳 21:00~	19:00
20:00		PILOXING 中澤 20:45~	TARGET ABS 竹下 21:00~	エアロバイク 小出 20:45~	エアロバイク 小出 20:45~	フィットボクシング 小出 21:15~	はじめてクロールD 松測 21:15~	ZUMBA FITNESS 竹下 21:00~					20:00
21:00		ヨガのやすらぎ ★ 森 21:45~	6 PACK ABS ★ 北嶋 22:00~		はじめてクロールB 小出 21:45~	ステップ30 ★ 北嶋 22:15~		ヤートセ祭 練習会 22:00~					21:00
22:00									ダンベル&チューブ ★ 松測 22:00~				22:00
23:00													23:00

金曜休館

24:00閉館(トレーニングは23:30終了)

HOLIDAY INFORMATION ①

全てのプログラムは、より多くの皆様に参加していただけるよう、6ヶ月に1回、担当者及び内容を変更する場合があります。

HOLIDAY INFORMATION ②

プログラム待ちの列は、開始時刻の30分前からお並びいただけます。ジム利用者様のご迷惑にならぬようご理解とご協力をお願いします。

