

	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~		ヨガの体幹 ★ 森 9:30~		腰楽体操 ★ 伊藤 9:30~		足楽体操 ★ 伊藤 9:30~		ヨガの胃腸すっきり ★ 森 9:30~		足楽体操 ★ 伊藤 9:30~													
10:00	ラッパエアロ 石井 10:15~		シェイブ ボクシング 伊藤 10:30~		フイタボディ 保坂 10:15~		ヨガの体幹 ★ 藤原 10:15~		ラッパエアロ 小出 10:30~		ZUMBA FITNESS 小出 10:15~													
11:00	Queen's 石井 11:15~	膝楽体操 ★ 竹下 11:30~	J*POP Dance 寺田 11:30~	TARGET AQUA Abs 竹下 11:30~	ZUMBA FITNESS 保坂 11:15~		EXCITE エアロ 石井 11:15~		PILOXING 竹下 11:30~	膝楽体操 ★ 寺田 11:45~	EXCITE エアロ 小出 11:15~													
12:00	TARGET ABS 竹下 12:15~	水中シェイブ ★ 12:15~	フイタボディ 石井 12:30~	水中エアロ Summer Edition ★ 12:30~	ヨガの胃腸すっきり ★ 藤原 12:15~	ミットアクア ★ 寺田 12:00~	シェイブ ボクシング 伊藤 12:15~	かんたんアクア 保坂 12:30~	J*POP Dance 北嶋 12:30~	TARGET AQUA Abs 竹下 12:30~	ステップ30 ★ 北嶋 12:15~	かんたんアクア 松測 12:30~												
13:00	EXCITE エアロ 保坂 13:15~		ZUMBA FITNESS 佐藤(時) 13:30~		ラッパエアロ 寺田 13:15~	水中エアロ Summer Edition ★ 13:00~	バランスボール ★ 寺田 13:15~	Solesu ★ 小出 13:30~	フイタボディ 竹下 13:30~		J*POP Dance 近藤 13:00~	水中シェイブ ★ 13:30~												
14:00	ヨガの骨盤 ★ 藤原 14:15~		ShyABS ★ 伊藤 14:30~		ダンベル&チューブ ★ 伊藤 14:15~		ステップ30 ★ 小出 14:15~		ステップ30 ★ 小出 14:30~		ステップ30 ★ 小出 14:30~													
15:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>夏のオススメ 4大プログラム</p> </div> <div style="width: 40%; text-align: center;">  <p>波のように揺られて引き締め! Summer Wave</p> </div> <div style="width: 20%;">  <p>Yo Sakoi</p> </div> <div style="width: 20%;">  <p>健康的でイキイキとしたカラダを 目指すあなたにちょうどいい運動 フイタボディ</p> </div> <div style="width: 20%;">  <p>ヨガの健康 夏 NEW ヨガの体幹</p> </div> </div>																							
16:00													<div style="border: 1px solid blue; padding: 10px; text-align: center;"> <p>今月の祝日</p> <p>11日(月) 山の日</p> <p>デイ・ナイト会員の方は、 時間外利用料(1,080円)が必要です。</p> <p>営業時間 9:00~22:00</p> </div>											
17:00																								
18:00	<p>24:00閉館(トレーニングは23:30終了)</p>																							
19:00													6PACK ABS ★ 松測 19:00~		ヨガの体幹 ★ 藤原 19:00~		Queen's 寺田 19:15~		ラッパエアロ 竹下 19:00~		バランスボール ★ 北嶋 19:00~			
20:00	ZUMBA FITNESS 竹下 19:45~	水中エアロ Summer Edition ★ 20:00~	シェイブ ボクシング 竹下 20:00~	水中シェイブ ★ 19:45~	J*POP Dance 小出 20:15~	TARGET AQUA Abs 竹下 20:15~	PILOXING 竹下 20:00~	かんたんアクア 松測 20:15~	TARGET ABS 竹下 20:00~	かんたんアクア 松測 19:45~														
21:00	TARGET ABS 竹下 20:45~		EXCITE エアロ 竹下 21:00~	Solesu ★ 小出 20:45~	シェイブ ボクシング 小出 21:15~		ZUMBA FITNESS 小出 21:00~	水中エアロ Summer Edition ★ 21:15~	シェイブ ボクシング 松測 21:00~															
22:00	ヨガの骨盤 ★ 森 21:45~		6PACK ABS ★ 北嶋 22:00~		ステップ30 ★ 北嶋 22:15~		ダンベル&チューブ ★ 松測 22:00~																	

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。