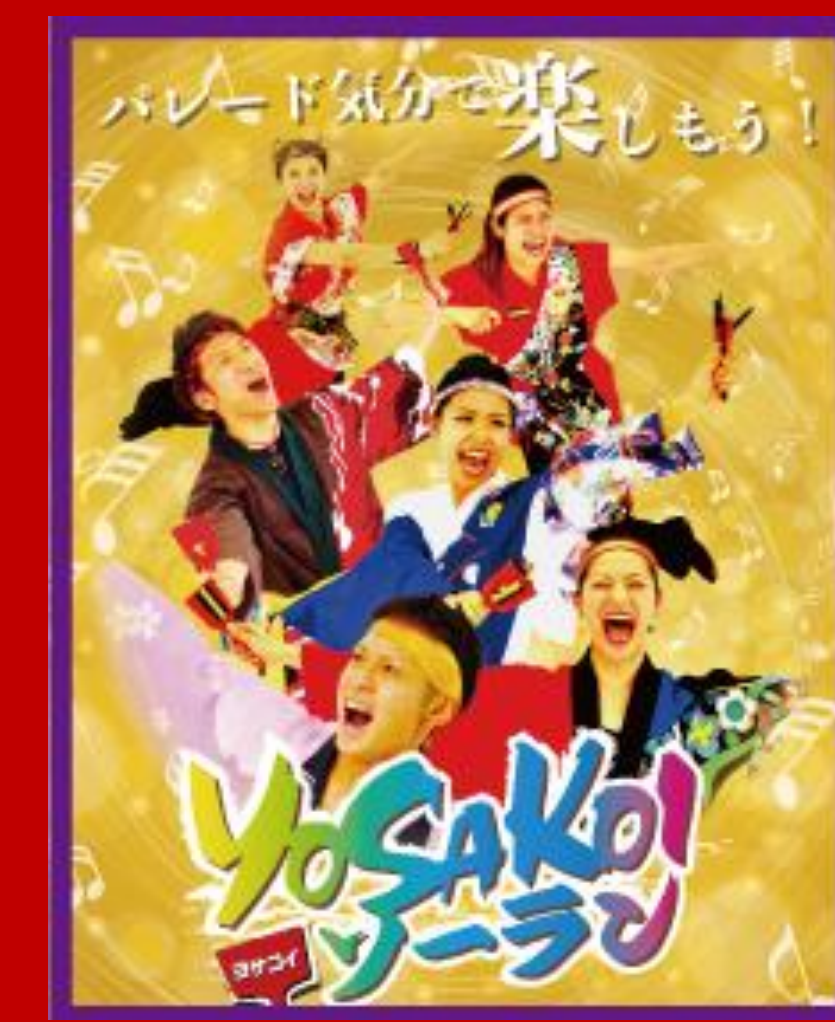


	月		火		水		木		土		日		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00													10:00
11:00	ファイタボディ 10:30 (45) 矢野		ランランエアロ 10:30 (45) 庄倉		7EIT ボクシング 10:30 (45) 杉原		TARGET ABS 10:30 (45) 矢野		ファイタボディ 10:30 (45) 多田		ヨガde腰ぼし 10:30 (45) 宮田		11:00
12:00	Queen 11:30 (45) 宮田		ヨガde腰ぼし 11:30 (45) 宮田		肩楽体操 11:30 (30) 野尻		J★POP Dance 11:30 (45) 野尻		PILOXING 11:30 (45) 庄倉		Excite 11:30 (45) 宮田		12:00
13:00	ヨガdeやすらぎ 12:30 (45) 庄倉		ファイタボディ 12:30 (45) 野尻		ZUMBA 12:15 (45) 野尻	かんたんアクア 12:45 (45) 荻田	ヨガde肩やわらか 12:30 (45) 庄倉		Slim ABS 12:30 (30) 金尾	水中ダンベル45 12:45 (45) 庄倉	J★POP Dance 12:30 (45) 杉原	楽々ストレッチ 息継ぎ改善クローラC 12:15 (60) 矢野	13:00
14:00	J★POP Dance 13:30 (45) 多田	かんたんアクア 14:00 (45) 荻田	TARGET ABS 13:30 (45) 野尻		ランランエアロ 13:15 (45) 金坂	TARGET AQUA 13:45 (45) 矢野	Excite 13:30 (45) 野尻		YOSAKOI 13:15 (45) 多田		ダンベル&チューブ 13:30 (30) 宮田	TARGET ABS 13:30 (45) 多田	14:00
15:00	7EIT ボクシング 14:30 (45) 矢野		Slim ABS 14:30 (30) 宮田		ヨガdeやすらぎ 14:15 (45) 野尻		バランスボール45 14:30 (45) 宮田		ステップ30 14:15 (30) 庄倉		ランランエアロ 14:15 (45) 矢野		15:00
16:00	肩楽体操 15:30 (30) 多田				楽々ストレッチ はじめてクローラC 15:00 (60) 荻田								16:00



祝日営業のご案内
 3日(土)は「文化の日」のため祝日営業となります。
 デイ会員・ナイト会員の方のご利用には時間外利用料
 が必要となりますので予めご了承ください。



BOXING BEAST
 ボクシングビースト
 3種の異なる世界観！君はどれで燃える！？
 ハイスピードな音楽に、ダイナミックな動きと
 エネルギーな打ち込みで気持ちを高揚させ、
 ストイックな世界へと入り込めるプログラム。



19:00	ランランエアロ 19:00 (45) 杉原		6 PACK ABS 19:15 (30) 庄倉		J★POP Dance 19:00 (45) 宮田		ステップ30 19:15 (30) 庄倉		ヨガde肩やわらか 19:15 (45) 庄倉		19:00 閉館 (トレーニングは18:30終了)		19:00
20:00	ZUMBA 20:00 (45) 野尻		Excite 20:00 (45) 多田	かんたんアクア 20:00 (45) 杉原	Queen 20:00 (45) 宮田	かんたんアクア 20:00 (45) 庄倉	ランランエアロ 20:00 (45) 庄倉	楽々ストレッチ 息継ぎ改善クローラB 20:00 (60) 多田	BOXING BEAST 20:15 (45) 野尻				20:00
21:00	TARGET ABS 21:00 (45) 多田	かんたんアクア 20:45 (45) 杉原	PILOXING 21:00 (45) 野尻	楽々ストレッチ 息継ぎ改善クローラA 21:15 (60) 多田	BOXING BEAST 21:00 (45) 矢野	水中ダンベル45 21:00 (45) 藤本	ZUMBA 21:00 (45) 宮田	水中ダンベル45 21:15 (45) 野田	J★POP Dance 21:15 (45) 矢野	TARGET ABS 21:15 (45) 野尻			21:00
22:00	6 PACK ABS 22:00 (30) 山口		ヨガde腰ぼし 22:00 (45) 野尻		Excite 22:00 (45) 矢野		BOXING BEAST 22:00 (45) 多田		ダンベル&チューブ 22:15 (30) 山口				22:00
23:00													23:00

ご確認ください。
表示内容
 プログラム名
 開始時間 担当者
 定員制プログラムマーク
定員制のプログラムは参加アプレートが必要です。
 プールプログラムはすべて定員制です。

24:00 閉館 (トレーニングは23:30終了)

