

2017年11月

プログラムスケジュール

米子店

	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	
10:00													10:00
11:00	水中ダンベル ★10:30~(45)宮田	水中ダンベル 10:30~(45)庄倉	ヨガde姿勢 ★10:30~(45)宮田	水中ダンベル 10:30~(30)多田	ZUMBA FITNESS 10:30~(45)真鍋		Slim ABS ★10:30~(30)野尻		バランスボール ★10:30~(45)園田		ヨガde肩やわらか ★10:30~(45)宮田	水中ダンベル 11:00~(30)矢野	11:00
12:00	J-POP Dance 11:30~(45)矢野		ランランエアロ 11:30~(45)庄倉		肩楽体操 11:30~(30)多田	水中シェイプ 11:45~(45)松下	TARGET ABS 11:15~(45)野尻		ランランエアロ 11:30~(45)矢野		らくらくエアロ 11:30~(45)浜田	ミットアクア 11:45~(45)宮田	12:00
13:00	ヨガde骨盤 ★12:30~(45)浜田		FIGHT HOOPING 12:30~(45)多田		PILOXING 12:15~(45)野尻	かんたんアクア 12:45~(45)苅田	ヨガde骨盤 ★12:15~(45)庄倉		PILOXING 12:30~(45)庄倉		J-POP Dance 12:30~(45)多田		13:00
14:00	らくらくエアロ 13:30~(45)庄倉	かんたんアクア 14:00~(45)苅田	バランスボール ★13:30~(45)庄倉	TARGET AQUA 13:30~(45)真鍋	るんるんエアロ 13:15~(45)金坂	楽deストレッチ はじめてクロールD 13:45~(60)野尻	バランスボール ★14:15~(45)宮田	水中ダンベル 12:45~(45)松下	Slim ABS ★13:30~(30)金尾	水中ダンベル 13:45~(45)庄倉	FIGHT HOOPING 13:30~(45)矢野		14:00
15:00	FIGHT HOOPING 14:30~(45)野尻		ESCALATOR 14:30~(45)野尻	はじめて平泳ぎA 14:30~(60)浜田	ヨガde肩やわらか ★14:15~(45)真鍋	ステップ30 ★15:15~(30)園田		バランスボール ★14:15~(45)宮田	Yo Sakoi ★14:15~(45)真鍋		ダンベル&チューブ ★14:30~(30)宮田	ZUMBA FITNESS 15:15~(45)浜田	15:00
16:00		TARGET AQUA 10月~12月秋冬バージョン 「体を温める燃焼動作を+α」							肩楽体操				16:00
17:00									Yo Sakoi				17:00
18:00	ダンベル&チューブ ★18:15~(30)野尻		FIGHT HOOPING 18:15~(45)野尻										18:00
19:00	ランランエアロ 19:00~(45)多田	かんたんアクア 19:00~(45)矢野	6 PACK ABS ★19:15~(30)庄倉		バランスボール ★19:00~(45)園田		ステップ30 ★19:15~(30)庄倉		ヨガde姿勢 ★19:15~(45)庄倉	かんたんアクア 19:00~(45)多田	19:00閉館 (トレーニングは18:30終了)		19:00
20:00	ZUMBA FITNESS 20:00~(45)野尻	楽deストレッチ はじめてクロールB 20:00~(60)浜田	Beauty Queens 20:00~(45)真鍋	水中ダンベル 20:00~(30)加場	FIGHT HOOPING 20:00~(45)多田	かんたんアクア 20:00~(45)庄倉	ランランエアロ 20:00~(45)庄倉	水中ダンベル 20:00~(30)野尻	ESCALATOR 20:15~(45)浜田	TARGET AQUA 20:00~(45)野尻	<p>表記内容</p> <p>プログラム名</p> <p>担当者</p> <p>開始時間 (所要時間)</p>		20:00
21:00	PILOXING 21:00~(45)真鍋		J-POP Dance 21:00~(45)浜田	楽deストレッチ 息継ぎ改善クロールA 21:00~(60)真鍋	ESCALATOR 21:00~(45)宮田	水中ダンベル 21:00~(30)矢野	ZUMBA FITNESS 21:00~(45)宮田	ミットアクア 20:45~(45)浜田	TARGET ABS 21:15~(45)真鍋	水中ダンベル 21:00~(30)野坂			21:00
22:00	ステップ30 ★22:00~(30)園田		ランランエアロ 22:00~(45)矢野		6 PACK ABS ★22:00~(30)園田		FIGHT HOOPING 22:00~(45)浜田		青竹ウォーク ★22:15~(30)浜田				22:00
23:00													23:00
24:00	24:00閉館 (トレーニングは23:30終了)											24:00	

HOLIDAY INFORMATION ①

★マークのあるプログラムとプールプログラムは定員制です。
当日参加プレートをお取りいただき、ご参加ください。

HOLIDAY INFORMATION ②

3日(金)は「文化の日」、23日(木)は「勤労感謝の日」のため祝日営業
です。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です。

HOLIDAY INFORMATION ③

のマークはスタジオが初めての方や激しい運動が苦手な方に
安心してご参加いただけるプログラムです。