

	月			火			水			木			土			日		
	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア
10:00	ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 笹川			BOXING BEAST Yellow 10:30 (45) 千田			EJ Light 10:30 (45) 山下			fine PILATES 10:30 (45) 齊木			ラッパのアプロ 10:30 (45) 藤井			ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 山下		
11:00	ShyABS 11:30 (30) 千田	かんたんアクア 11:00 (45) 藤井		EJ Light 11:30 (45) 藤井			春のハタヨガ 11:30 (45) 森田			フィットボティ 11:30 (45) 香掛			BOXING BEAST Yellow 11:30 (45) 香掛			HIT WAVE 11:00 (30) 佐藤		
12:00	BURNING パーニング 12:30 (45) 千田		美・Active 11:45 (45) 笹川	水中ダンベル 12:00 (30) 千田			ShyABS 12:30 (30) 佐藤	かんたんアクア 12:30 (45) 香掛		ステップ30 12:30 (30) 藤井			季節のヨガ 11:45 (45) 前中			Z*180 11:30 (45) 千田		
13:00	フィットボティ 13:30 (45) 藤井			股関節ほぐし YOGA 12:30 (45) 小原			ZUMBA FITNESS 13:30 (45) 田中	水中シェイブ 13:30 (30) 佐藤		HIT WAVE 12:45 (30) 田中			脱トックス フローヨガ 12:50 (45) 前中			EJ Light 12:30 (45) 千田		
14:00				BURNING パーニング 13:30 (45) 山下			姿勢改善ヨガ 13:45 (45) 小原			BOXING BEAST GMP 13:30 (45) 藤井			ZUMBA FITNESS 13:30 (45) 香掛			BOXING BEAST GMP 13:30 (45) 山下		
15:00																		
16:00	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="background-color: #f4a460; border-radius: 15px; padding: 10px; font-size: 2em; font-weight: bold; margin-right: 10px;">GW</div> <div style="text-align: center;"> <p>5/1~6 GW期間は特別プログラムを実施いたします</p> <p>配信日: 4/15 予約開始: 4/17 19:00</p> </div> </div>																	
17:00	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="background-color: #e91e63; color: white; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-right: 10px;">4月</div> <div style="border: 2px solid #e91e63; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>4月 2日(木)</p> <p>特別休館</p> </div> </div>																	
18:00																		
19:00	fine PILATES 19:00 (45) 藤澤			ZUMBA FITNESS 19:00 (45) 笹川			Sun&Moon 19:10 (45) 森田	EJ Light 19:00 (45) 千田		股関節ほぐし YOGA 19:00 (45) 小原			BOXING BEAST RED 19:00 (45) 田中			19:00 閉館 (トレーニングは18:30終了)		
20:00	LAOER Bee 20:00 (45) 香掛			BOXING BEAST BLUE 20:00 (45) 山下			美・Active 20:15 (45) 笹川	Excite 1P 20:00 (45) 香掛		ZUMBA FITNESS 20:00 (45) 山下			スロー フローヨガ 20:10 (45) 小原			EJ Light 20:00 (45) 山下		
21:00	ZUMBA FITNESS 21:00 (45) 三上			6 PACK ABS 21:00 (30) 香掛						BURNING パーニング 21:00 (45) 山下			寝たままヨガ 21:10 (45) 小原					
22:00																		

スタジオ・ラフア予約 受付開始日時	毎月25日 19:00-
スタジオ定員 45分間	定員 65 名
道具を使用する プログラム	定員 49 名
プール	定員 32 名
ラフア	定員 23 名

ご確認ください。

表示内容

プログラム名

開始時間 担当者

プールプログラムはすべて定員制です。

