

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00	10:05~10:20 ストレッチ	月曜日・金曜日10:05~のストレッチは 予約は必要ありません。			10:05~10:20 ストレッチ		
10:30	10:30~11:15 シェイプアップ 西野	10:30~11:15 【初級】拳闘 フィットネス 迫本	10:30~11:15 ZUMBA しんさく(石本)	10:30~11:15 ビギナーズジョグ 西野	10:30~11:15 コア ストレッチ 高美	10:30~11:20 【初級】拳闘 フィットネス 迫本	
11:00							11:15~12:00 オリジナル エアロ
11:30	11:30~12:15 リカバリー ストレッチング 西野	11:30~12:30 ヨーガ セラピー 橋本	11:30~12:15 ピラティス しんさく(石本)	11:30~12:15 ストレスフリー 西野	11:30~12:15 シャルウィ ダンス 高美	11:30~12:00 タイチーフィットネス 迫本	
12:00							12:15~13:15 ヨガ
12:30	<b>NEW</b>		12:30~14:00 卓球				
13:00	13:00~13:45 リフレッシュ エアロ 森永	13:00~13:45 ヨガ・ピラティス 竹田		13:00~13:45 ヨガ 有富	13:00~13:45 太極拳 琉光(北島)	13:00~13:45 エアロ 山北	
13:30							
14:00	14:00~15:45 卓球	14:00~14:45 ステップ 山北	14:15~15:15 フラダンス 【初・中級】 江藤	14:00~14:45 バレトン 大野	14:00~14:45 エアロ 琉光(北島)		日曜・祝日は 毎回担当が 変わります
14:30							
15:00							
15:30							
<b>プログラム実施日以外でのスタジオのご利用は出来ません。!</b>							
19:00		19:15~20:00 ストレッチ ヨガ 平井					
19:30	19:30~20:15 ZUMBA しんさく(石本)		19:30~20:15 はじめてエアロ <b>NEW</b> 中元	19:30~20:15 ソーシャルダンス ベーシック 高美	19:30~20:15 エアロ 江口	しばらくの間、スタジオ レッスンは密をさけるため 人数制限をさせていただきます。定員や参加方法 等は館内に掲示します。 会員様とインストラクター の安心・安全にご協力、 お願いを致します。	
20:00		20:15~21:00 姿勢調整 平井					
20:30	20:30~21:15 ヒップホップ しんさく(石本)		20:30~21:15 リラックス ストレッチ 中元	20:30~21:15 腸活 マッサージ 琉光(北島)	20:25~21:10 ボクシング フィットネス 江口		
21:00							
21:30						スポーツクラブの定休日は 毎月第5週目(29日・30日・31日) の内1日です。年間休館日をご覧ください。 ※日曜日・祝祭日は営業いたします	
22:00							

祝祭日は日曜日と同じプログラムです

平日のプール・マシンジム・スタジオのご利用は22時40分までとさせていただきます

(土曜日は16時40分まで ※プールは16時30分まで 日曜日・祝祭日は17時40分まで)

火・木曜日13:30~13:50の腰痛体操は2Fジムストレッチの場所で行います。(定員あり)