

Studio Program Time Schedule

2024

年

11

月

~



MON
月曜日

Studio/Gym
スタジオ/ショートプログラム

| Time | Studio | Gym |
|-------|------------------------------|---------------|
| 10:00 | | |
| 10:30 | | |
| 11:00 | 10:30~11:15 吉田 ラテンエクспレス® | |
| 11:30 | | 11:30 スモール |
| 12:00 | | |
| 12:30 | 12:00~13:00 佃 太極拳 | 12:30 スモール |
| 13:00 | | |
| 13:30 | 13:15~14:00 田沢 ステップ入門&筋トレ | |
| 14:00 | | 14:00 スモール |
| 14:30 | | |
| 15:00 | | |
| 15:30 | | |

TUE
火曜日

Studio/Gym
スタジオ/ショートプログラム

| Time | Studio | Gym |
|-------|-------------------------------|---------------|
| 10:00 | | |
| 10:30 | | |
| 11:00 | 10:30~11:20 吉田 コンビネーションエアロ | 10:30 スモール |
| 11:30 | 11:30~12:00 小松 ウォーキング | |
| 12:00 | | 12:00 スモール |
| 12:30 | 12:15~13:00 大石 DISCO | |
| 13:00 | | 12:30 スモール |
| 13:30 | 13:15~14:00 滝田 ソフトフラ | 13:30 スモール |
| 14:00 | | |
| 14:30 | | |
| 15:00 | | |
| 15:30 | | |

WED
水曜日

Studio/Gym
スタジオ/ショートプログラム

| Time | Studio | Gym |
|-------|------------------------------|---------------|
| 10:00 | | |
| 10:30 | | |
| 11:00 | 10:15~10:45 林崎 ゆがみ改善 | |
| 11:30 | 11:00~11:30 林崎 パンプアップ | 11:15 スモール |
| 12:00 | | |
| 12:30 | 12:15~13:00 田沢 ピラティス | 12:30 スモール |
| 13:00 | | |
| 13:30 | 13:15~14:00 吉田 ラテンエクспレス® | |
| 14:00 | | 14:15 スモール |
| 14:30 | | |
| 15:00 | | |
| 15:30 | | |

THU
木曜日

Studio/Gym
スタジオ/ショートプログラム

| Time | Studio | Gym |
|-------|----------------------------|----------------------|
| 10:00 | | |
| 10:30 | | |
| 11:00 | 10:30~11:15 水野 エアロ初級 | 10:30 スモール |
| 11:30 | | |
| 12:00 | 12:00~12:45 廣谷 ルーシーダットン | 12:15 スモール クラス |
| 12:30 | | |
| 13:00 | | |
| 13:30 | 13:15~14:00 田沢 ローインパクト | |
| 14:00 | | 14:00 スモール |
| 14:30 | | |
| 15:00 | | |
| 15:30 | | |

FRI
金曜日

Studio/Gym
スタジオ/ショートプログラム

| Time | Studio | Gym |
|-------|-----------------------------|----------------------|
| 10:00 | | |
| 10:30 | | |
| 11:00 | 10:15~10:45 水野 太極舞 | |
| 11:30 | | 11:15 スモール |
| 12:00 | 11:15~12:15 大石 FUNK | |
| 12:30 | | 12:30 スモール |
| 13:00 | 12:30~13:15 瀬川 リフレッシュヨガ | |
| 13:30 | | 13:15 スモール クラス |
| 14:00 | 13:30~14:15 廣谷 ヒップエクササイズ | |
| 14:30 | | |
| 15:00 | | 15:30 スモール |
| 15:30 | | |

SAT
土曜日

Studio/Gym
スタジオ/ショートプログラム

| Time | Studio | Gym |
|-------|--------------------------|---------------|
| 10:00 | | |
| 10:30 | | |
| 11:00 | 10:15~10:45 田沢 腰痛体操 | |
| 11:30 | | 11:30 スモール |
| 12:00 | 11:00~11:40 田沢 ステップ初級 | |
| 12:30 | | 12:30 スモール |
| 13:00 | 12:00~12:30 泥濘 エアロ入門 | |
| 13:30 | | 12:30 スモール |
| 14:00 | 12:50~13:30 大石 ZUMBA® | |
| 14:30 | | |
| 15:00 | | 14:45 スモール |
| 15:30 | | |

SUN
日曜日

Studio
スタジオ/ショートプログラム

| Time | Studio |
|-------|---|
| 10:00 | |
| 10:30 | |
| 11:00 | 11:00~11:45 ファンクラス ※週ごとにプログラム が変わります |
| 11:30 | |
| 12:00 | |
| 12:30 | |
| 13:00 | |
| 13:30 | 13:15~14:00 ファンクラス ※週ごとにプログラム が変わります |
| 14:00 | |
| 14:30 | |
| 15:00 | |
| 15:30 | |

| Time | Studio | Gym |
|-------|------------------------------------|---------------|
| 18:00 | | |
| 18:30 | 18:00~18:45 佐々木 エアロ初級 | |
| 19:00 | | 19:00 スモール |
| 19:30 | 19:15~20:00 大石 DISCO | |
| 20:00 | | |
| 20:30 | 20:15~21:00 水野 キックボクシング &筋トレ | |
| 21:00 | | |
| 21:30 | | |
| 22:00 | | |

| Time | Studio | Gym |
|-------|--------------------------|---------------|
| 18:00 | | |
| 18:30 | | |
| 19:00 | 18:45~19:15 小松 エアロ入門 | 19:15 スモール |
| 19:30 | 19:30~20:15 田沢 ピラティス | |
| 20:00 | | |
| 20:30 | 20:30~21:10 田沢 ステップ初級 | |
| 21:00 | | |
| 21:30 | | |
| 22:00 | | |

| Time | Studio | Gym |
|-------|----------------------------|---------------|
| 18:00 | | |
| 18:30 | 18:15~19:15 田沢 みんなのエアロ | 19:00 スモール |
| 19:00 | | |
| 19:30 | 19:30~20:00 大石 ZUMBA® | |
| 20:00 | | 19:30 スモール |
| 20:30 | 20:15~21:00 吉田 リフレッシュヨガ | |
| 21:00 | | |
| 21:30 | | |
| 22:00 | | |

| Time | Studio | Gym |
|-------|-------------------------|---------------|
| 18:00 | | |
| 18:30 | 18:15~18:45 林崎 エアロ入門 | |
| 19:00 | | |
| 19:30 | 19:00~19:45 滝田 煌伎匠 | 19:30 スモール |
| 20:00 | | |
| 20:30 | 20:00~20:45 滝田 ソフトフラ | |
| 21:00 | | |
| 21:30 | | |
| 22:00 | | |

| Time | Studio | Gym |
|-------|----------------------------|---------------|
| 18:00 | | |
| 18:30 | 18:15~19:00 廣谷 ルーシーダットン | |
| 19:00 | | 19:00 スモール |
| 19:30 | 19:15~20:00 田沢 ローインパクト | |
| 20:00 | | |
| 20:30 | 20:15~21:00 大石 HIP HOP | |
| 21:00 | | |
| 21:30 | | |
| 22:00 | | |

| Time | Studio | Gym |
|-------|--|---------------|
| 18:00 | | |
| 18:30 | 18:30~19:00 エアロ入門 板橋 (ナイト会員参加OK) | |
| 19:00 | | 19:00 スモール |
| 19:30 | 19:15~19:45 林崎 パンプアップ | |
| 20:00 | | 20:00 スモール |
| 20:30 | 20:00~20:40 水野 ZUMBA® | |
| 21:00 | | |
| 21:30 | | |
| 22:00 | | |

Pool Program Time Schedule

2024 年 11 月 ~



八戸

| | MON 月曜日 | TUE 火曜日 | WED 水曜日 | THU 木曜日 | FRI 金曜日 | SAT 土曜日 | SUN 日曜日 |
|-------|--------------------------------|------------------------|---------------------------------|----------------------------------|------------------------|------------------------|------------------------------------|
| | Pool 水泳教室/アクアプログラム | Pool 水泳教室/アクアプログラム | Pool 水泳教室/アクアプログラム | Pool 水泳教室/アクアプログラム | Pool 水泳教室/アクアプログラム | Pool 水泳教室/アクアプログラム | Pool 水泳教室/アクアプログラム |
| 10:00 | | | | | | | |
| 10:30 | | | | | | | |
| 11:00 | 11:00~11:50 板橋 上級 | 11:00~11:50 佐々木 初級 | 11:00~11:50 沼畑・中村・小田桐 中級・上級・最上級 | 11:00~11:50 小田桐 スイミング限定クラス マスターズ | 11:00~11:50 林崎 初級 | 11:00~11:50 中村 最上級 | 11:00~11:45 水中歩行&初級 ※週ごとに担当が変わります。 |
| 11:30 | 11:00~11:50 野沢 最上級 | 11:00~11:50 小田桐 中級 | | | 11:00~11:50 中山 中級 | 11:15~11:45 林崎 水中歩行 | |
| 12:00 | 12:00~12:30 板橋 水中歩行 | 12:15~12:45 山本 シェイプアクア | 12:10~12:40 大石 アクアビクス | 12:10~13:00 小田桐 フィン・パドル スイミング | 12:10~12:40 田畑 ウェーブアクア | 12:15~12:45 林崎 シェイプアクア | |
| 12:30 | | | | 12:15~12:45 板橋 シェイプアクア | | | |
| 13:00 | 12:45~13:15 水野 アクアビクス | 13:00~13:30 山本 水中歩行 | 13:00~13:30 沼畑 水中歩行 | 13:30~14:10 沼畑 ワンポイント 中・上級 | 13:00~13:30 中山 水中歩行 | 13:00~13:50 佐々木 初級 | |
| 13:30 | | 13:30~14:00 山本 初歩 | 13:30~14:00 沼畑 ワンポイント初級 | 14:30~15:20 中村・林崎・小田桐 中級・上級・最上級 | 13:30~14:00 中山 初歩 | 13:10~14:00 林崎 中級 | 13:30~14:15 中級 ※週ごとに担当が変わります。 |
| 14:00 | | | | | | | |
| 14:30 | 14:30~15:20 中山・山本・小田桐 初級・中級・上級 | | 14:00~14:50 板橋 スイミング限定クラス 初級 | 15:30~16:20 中村 スイミング限定クラス 中級 | | 13:20~14:10 沼畑 上級 | 14:30~15:15 上級 ※週ごとに担当が変わります。 |
| 15:00 | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | |
| 19:00 | 19:00~19:50 板橋 初級 | 19:00~19:50 野沢 最上級 | 19:00~19:40 沼畑 ワンポイント 中・上級 | 19:00~19:50 小松 初級 | 19:00~19:30 泥濘 シェイプアクア | | |
| 19:30 | 19:00~19:50 佐々木 中・上級 | | | 19:00~19:50 中村 中・上級 | | | |
| 20:00 | 20:00~20:30 板橋 水中歩行 | | | 20:00~20:30 小松 水中歩行 | | | |
| 20:30 | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | |

<自由水泳利用時間>

| | | | | | | | |
|----|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 日中 | 10:00~16:00 | 10:00~16:00 | 10:00~15:00 | 10:00~22:00 | 10:00~16:00 | 11:00~14:00 | 10:00~18:00 |
| 夜 | 18:30~22:00 | 18:30~22:00 | 18:30~22:00 | | 18:30~22:00 | 18:30~22:00 | |