

【スタジオプログラム】

- レッスン開始5分前に受付を開始します。
- 参加券を取り、受付開始時間までお待ちください。



	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
月		10:00~10:50 健美操 宮崎 IR	11:00~11:50 エアロフット 宮崎 IR	12:00~12:50 フローヨガ 吉田 IR	13:00~13:50 ZUMBA 近藤 IR			15:45~16:45 バレエ教室 【年少~小2】 スクール	16:50~17:50 バレエ教室 【小3以上】 スクール			19:30~20:20 ヨガ ストレッチ 桂 IR	
火	休館日												
水		10:00~10:50 すっきり エアロ 近藤 IR	11:00~11:50 ヨガ 大西 IR	12:00~12:50 ヨガ 大西 IR	13:00~13:50 たのしく エアロ 小林 IR	14:00~14:50 JSAボール エクササイズ 岡本 IR						19:30~20:20 エアロ50 上之段 IR	20:30~21:20 体幹ヨガ 正木 IR
木	9:05~9:55 フラダンス 【大人】 スクール	10:00~10:50 やさしい ステップ 渡辺 IR	11:00~11:50 コンディショニング ヨガ 渡辺 IR	12:00~12:50 エアロピクス 井手 IR	13:00~13:50 ボディ コンディショニング 桂 IR			15:30~16:30 体操教室 【年少~小1】 スクール	16:50~17:50 体操教室 【小1~小6】 スクール			19:30~20:20 ボディ メンテナンス ヨガ 瀧本 IR	20:30~21:20 ボルドブラ 瀧本 IR
金		9:45~10:35 姿勢矯正 河合 IR	10:45~11:35 ステップ50 河合 IR	12:00~12:50 リセット ヨガ 豊田 IR	13:00~13:50 格闘技系 エクササイズ 小林 IR	14:00~15:00 バレエ教室 【大人】 スクール		15:30~16:30 体操教室 【年長~小2】 スクール	16:50~17:50 体操教室 【小1~小6】 スクール			19:30~20:20 ZUMBA 小林 IR	20:30~21:20 のびのび ヨガ 杉本 IR
土		10:00~10:50 ZUMBA 井上 IR		11:30~12:20 青竹ふみ 体操 豊田 IR	13:00~14:00 ストリート ダンス 【小学生以上】 スクール	14:10~15:10 キッズダンス 【年中~小2】 スクール	<div style="background-color: #00aaff; color: white; padding: 5px;"> <b>【プールプログラム】</b> ●トレーニングルームカウンターにて受付後、プールサイドでお待ちください。 ●スイミングキャップ・水着・バスタオルが必要となります。                 </div>						
日		10:00~10:50 マンスリー バラエティ エアロ 豊田 IR	11:00~11:50 ウェープリング 骨盤矯正 ヨガ 豊田 IR					水曜日 9:20~9:50 水中運動 対象 全利用者				木曜日 11:10~12:00 アクアピクス 対象 全日・平日会員	
								日曜日 12:30~13:10 ワンポイント レッスン 対象 全日会員					<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">水中で様々なアイテムを使用しながら運動を行い、身体を引き締めていきます。</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">水中で音楽に合わせて、運動を行います。引き締め効果は抜群です。</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">主に4泳法のワンポイントアドバイスをを行います。(開催は不定期)</div>

- スタジオレッスンに参加される方は、新型コロナウイルス感染対策にご協力をお願いします。  
【①マスク着用 ②アルコールによる手指の消毒 ③極力会話を控える ④利用者間はお互い両手を広げてぶつからない間隔を確保 ⑤体調が優れない時は参加を控える。】

2022年10月5日~