

【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】(初級) 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 ポルドブラ 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 持田 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 【4才~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									<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">水曜日 9:20~9:50</td> <td style="text-align: center;">水中運動</td> <td style="text-align: center;">対象 全利用者</td> <td rowspan="3" style="vertical-align: middle; 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。             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。             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)         </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">木曜日 11:10~12:00</td> <td style="text-align: center;">アクアピクス</td> <td style="text-align: center;">対象 全日・平日会員</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">日曜日 12:30~13:10</td> <td style="text-align: center;">ワンポイント レッスン</td> <td style="text-align: center;">対象 全日会員</td> </tr> </table>	水曜日 9:20~9:50	水中運動	対象 全利用者	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。  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。  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)	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
水曜日 9:20~9:50	水中運動	対象 全利用者	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。  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。  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)																			
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																				

●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アルコールによる手指の消毒 ②極力会話を控える ③利用者間はお互い両手を広げてもぶつからない間隔を確保 ④体調が優れない時は参加を控える。】 ※マスクの着用は個人の判断でお願いしております。

2023年4月1日~