

【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 スクール バレエ教室【年少~小2】(初級) 神田IR	16:50~17:50 スクール バレエ教室【小3以上】 神田IR			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 ボールで身体ケア 岡本IR						19:30~20:20 エアロ50 上之段IR	20:30~21:20 歪みリセットヨガ 正木IR												
木	9:05~9:55 スクール フラダンス【大人】 崎野IR	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 はじめてエアロ 井手IR	13:00~13:50 からだメンテナンス 桂IR			15:30~16:30 スクール 体操教室【年少~小1】 三原IR	16:50~17:50 スクール 体操教室【小1~小6】 三原IR			19:30~20:20 ポルドブラ 天野IR	20:30~21:20 自力整体 天野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 たのしくボクシング 小林IR	14:00~15:00 スクール バレエ教室【大人】 神田IR		15:30~16:30 スクール 体操教室【年長~小3】 三原IR	16:50~17:50 スクール 体操教室【小1~小6】 三原IR			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 KOBA式体幹バランス 豊田IR		13:00~14:00 スクール ストリートダンス【小学生以上】 戸田IR	14:10~15:10 スクール キッズダンス【4才~小2】 戸田IR	<div style="background-color: #00aaff; color: white; padding: 5px;"> 【プールプログラム】 ●トレーニングルームで受付後、プールサイドでお待ちください。 ●キャップ・水着・バスタオルが必要となります。 </div> <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>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。</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">木曜日 11:10~12:00</td> <td style="text-align: center;">アクアビクス</td> <td style="text-align: center;">対象 全日・平日会員</td> <td>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。</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> <td>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> </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。	木曜日 11:10~12:00	アクアビクス	対象 全日・平日会員	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。	日曜日 12:30~13:10	ワンポイントレッスン	対象 全日会員	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)
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。																						
木曜日 11:10~12:00	アクアビクス	対象 全日・平日会員	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。																						
日曜日 12:30~13:10	ワンポイントレッスン	対象 全日会員	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)																						
日		10:00~10:50 マンスリーパラエティエアロ 豊田IR	11:00~11:50 ウェーブリング骨盤矯正ヨガ 豊田IR																						

●スタジオプログラムに参加される際、しっかりと水分補給をしていただき、体調が優れない時は参加を控えましょう。

またプログラム開始後の途中参加、途中退場はご遠慮ください。

2025年4月 ~