

【スタジオプログラム】

- レッスン開始15分前にトレーニングルームカウンターにて受付、参加一覧への記入をします。
- 定員を超えたクラスは抽選となります。整理券を取り、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	22:00
月		9:45~10:35 健美操 宮崎 IR	10:50~11:40 エアロ フット 宮崎 IR	11:55~12:45 フローヨガ 吉田 IR	13:00~13:50 ZUMBA 井上 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		9:45~10:35 すっきり エアロ 近藤 IR	10:50~11:40 ヨガ 大西 IR	11:55~12:45 ヨガ 大西 IR	13:00~13:50 月替わり レッスン 小林 IR		14:05~14:55 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	20:35~21:25 体幹 ヨガ 正木 IR	
木	9:10~10:00 フラダンス 【大人】 スクール	10:10~11:00 やさしい ステップ 渡辺 IR	11:15~12:05 コンディショニング ヨガ 渡辺 IR	12:20~13:10 エアロピクス 井手 IR	13:25~14:15 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	20:35~21:25 ポルドブラ 瀧本 IR	
金		9:45~10:35 姿勢矯正 河合 IR	10:50~11:40 ステップ 50 河合 IR	11:55~12:45 格闘技系 エクササイズ 小林 IR	13:00~13:50 リセットヨガ 豊田 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	20:35~21:25 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							
日		10:00~10:50 マンスリー バラエティエアロ 豊田 IR	11:05~11:55 ウェープリング 骨盤矯正ヨガ 豊田 IR											

- 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ても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。】

【プールプログラム】

- 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。

水	9:20~9:50	水中運動	対象 全利用者
木	11:10~12:00	アクアピクス	対象 全日・平日会員
日	12:30~13:10	ワンポイント レッスン	対象 全日会員

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泳法を目標に、ワンポイントアドバイスをを行います。(開催は不定期)



2021年10月1日~