

【スタジオプログラム】 ●レッスン開始60分前にトレーニングルームカウンターにて受付します。
●先着順となります。整理券を取り、開始時間までに予約表へ必要事項をご記入ください。

	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 井上IR			15:45~16:45 バレエ教室 【年中~小2】 スクール 神田IR	16:50~17:50 バレエ教室 【小3以上】 スクール 神田IR			20:00~20:50 ヨガ ストレッチ 桂IR	
火	休 館 日												
水		9:45~10:35 スッキリ エアロ 近藤IR	11:00~11:50 ヨガ 大西IR	12:00~12:40 ヨガ (40分) 大西IR	13:00~13:50 楽しく エアロ 辻本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	9:10~10:00 フラダンス 【大人】 スクール 沖永IR	10:10~11:00 やさしい ステップ 渡辺IR	11:10~12:00 コンディショニング ヨガ 渡辺IR		12:30~13:20 エアロ ピクス 井手IR	13:30~14:20 ポティ コンディショニング 桂IR		15:30~16:30 体操教室 【年少児~小1】 スクール 山元IR	16:50~17:50 体操教室 【小1~小6】 スクール 山元IR			19:30~20:20 ポティメンテナンス 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	10:50~11:40 ステップ 50 河合IR	12:00~12:50 格闘技系 エクササイズ 小林IR	13:00~13:50 背骨 コンディショニング 豊田IR	14:00~15:00 バレエ教室 【大人】 スクール 河本IR		15:30~16:30 体操教室 【年長児~小2】 スクール 中IR	16:50~17:50 体操教室 【小1~小6】 スクール 中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 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 戸田IR	14:10~15:10 キッズダンス 【年中児~小2】 スクール 戸田IR							
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 豊田 オリジナルヨガ 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	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 11:10~12:00	ミットアクア	アクアミットを使用し、水の特性を活かした体に負担の少ない有酸素運動です。
日 12:30~13:10	ワンポイントレッスン	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。(開催は不定期となります)



2021年4月~