

成人会員向け スタジオプログラム&プールプログラム

	月(Mon)				火(Tue)				水(Wed)			
	プール	ジム	スタジオ3F	スタジオ4F	プール	ジム	スタジオ3F	スタジオ4F	プール	ジム	スタジオ3F	スタジオ4F
10:00		10分体操 10:20～彦井	ママの場所 パワーヨガ 10:30～11:30 宮田	脳トレヨガ 10:30～11:20 田淵			ママの場所 ヨガ 10:00～11:00 田淵			健康プログラム 9:50～10:10 彦井	骨盤矯正&ストレッチ 10:30～11:00 新倉	月会費制 バレエ 10:00～11:00 袁輪
11:00	ウォーク&ジョグ 11:15～11:35		30分サーキット 11:30～12:00 彦井		ワンポイントスイム 11:15～11:30		ピラティス 11:15～12:05 田淵		水中ウォーキング 11:00～11:45 迫口		エアロビクス 11:05～11:50 新倉	※有料プログラム バランスボールで 体幹トレーニング 11:15～11:45 彦井
12:00				月会費制 合気道 12:00～13:00 武田					12:00～12:45 アクアビクス 宮島 水中ウォーキング		月会費制 フラダンス 12:15～13:15 森	※有料プログラム なわとびエクササイズ 12:00～12:30 彦井
13:00												※上記有料プログラムは期間限定
14:00												
15:00		10分健康体操 15:30～彦井	シェイプアップ 15:00～15:20 彦井				ボディメンテヨガ 15:00～15:50 宮田				リンバストレッチ 15:00～15:50 五条	
16:00		10分体幹運動 16:30～彦井										
19:00	ワンポイントスイム 19:00～19:15											

プログラムにご参加出来る種別と出来ない種別がございます。ご自身の在籍種別をご確認の上ご参加下さい。

▲注意事項▲

全プログラム定員制です。

各プログラム当日、参加人数の状況によってご参加頂けない場合がございます。

有料プログラム参加希望の方は開催前までにフロントにてお申込み下さい。当月分のお申込みは毎月の営業開始日9:30から受け付けます。

プログラムへのご参加はレッスン開始5分後までとさせていただきます。

表記の時間帯には準備や片付け等の時間を含みます。

プールプログラム参加の場合、ネックレス等のアクセサリ類を付けたままプールには入れませんので予めご了承ください。

プログラムは休講や変更を伴う事がございます。館内に掲示されるお知らせにてご確認下さいますよう予めご了承ください。

【有料プログラム】

定員管理を行っております。

参加希望の方はフロントにて事前申込みが必要となります。

【月会費制プログラム】

別途月会費制のプログラムです。

参加希望の方はご入会手続きを行う必要がございます。

成人会員向け スタジオプログラム&プールプログラム

	木(Thu)				金(Fri)				土(Sat)			
	プール	ジム	スタジオ3F	スタジオ4F	プール	ジム	スタジオ3F	スタジオ4F	プール	ジム	スタジオ3F	スタジオ4F
10:00	ブラジルアクア 10:30~10:50 ※有料となる種別有り		リンバストレッチ 10:30~11:20 五条				ママの場所 ヨガ 10:30~11:30 田淵		10:45~11:30 アクアビクス 宮島 水中ウォーキング 迫口			
11:00	アクアビクス 11:15~11:35		※有料プログラム 太極拳 11:30~12:20 五条 ※期間限定		ワンホ イントスィム 11:15~11:30		大人のバレエ 11:40~12:20 深野					ママの場所 シェイプアップダンス 11:00~12:00 山崎
12:00												
13:00												
14:00			月会費制 ジャズダンス 14:00~15:00 山崎									
19:00	ワンホ イントスィム 19:00~19:15											

プログラムにご参加出来る種別と出来ない種別がございます。ご自身の在籍種別をご確認の上ご参加下さい。

▲注意事項▲

全プログラム定員制です。

各プログラム当日、参加人数の状況によってご参加頂けない場合がございます。

有料プログラム参加希望の方は開催前までにフロントにてお申込み下さい。当月分のお申込みは毎月の営業開始日9:30から受け付けます。

プログラムへのご参加はレッスン開始5分後までとさせていただきます。

表記の時間帯には準備や片付け等の時間を含みます。

プールプログラム参加の場合、ネックレス等のアクセサリ類を付けたままプールには入れませんので予めご了承ください。

プログラムは休講や変更を伴う事がございます。館内に掲示されるお知らせにてご確認下さいますようお願い申し上げます。

【有料プログラム】

定員管理を行っております。

参加希望の方はフロントにて事前申込みが必要となります。

【月会費制プログラム】

別途月会費制のプログラムです。

参加希望の方はご入会手続きを行う必要がございます。

2021年5月現在