

2023年3月 プログラムスケジュール

	月曜				火曜				水曜				木曜				金曜				土曜				日曜							
	アスタ	Bスタ	ショート	プール	アスタ	Bスタ	ショート	プール	アスタ	Bスタ	ショート	プール	アスタ	Bスタ	ショート	プール	アスタ	Bスタ	ショート	プール	アスタ	Bスタ	ショート	プール	アスタ	Bスタ	ショート	プール				
9:00																																
10:00		9:40~9:50 はつらつ体操				9:40~9:50 はつらつ体操				9:40~9:50 はつらつ体操				9:40~9:50 はつらつ体操				9:40~9:50 はつらつ体操				9:40~9:50 はつらつ体操										
10:10	10:00~10:40 初級エアロ Hinata	10:00~10:30 ボールストレッチ 藤田			10:10~10:50 初級エアロ MICHIKO	10:00~11:00 太極拳 竹之内			10:00~11:00 インナービューティーヨガ 中田				10:00~11:00 インナービューティーヨガ SAWAKA	10:00~10:30 スロトレ 土井			10:15~10:45 入門エアロ 村井	10:00~10:45 Gボールエクササイズ 永松			10:00~10:45 初級エアロ フリソワ	10:00~11:00 ピラティス 大島			10:00~10:45 エクストリーム55 太郎良							
11:00	11:00~12:00 中上級エアロ 大島	11:00~12:00 ボールドブラ&フットセラピー Hinata			11:15~12:15 リトモス Hinata	11:15~12:15 フラダンス MICHIKO			11:10~12:00 フリースイム 藤田	11:15~12:00 中級エアロ 中田	11:00~12:00 ジャズダンス 山中			11:15~12:15 ピラティス SAWAKA	11:15~12:00 バレトン 永松			11:00~11:45 初級エアロ&コンディショニング 村井	11:00~11:45 初級エアロ 永肇			11:00~12:00 中上級エアロ 村井	11:15~12:00 メガダンス Hinata			11:00~11:45 リトモス 村井	11:00~11:45 ファイドウ 太郎良					
12:00	12:15~13:15 ヒーリングヨガ 中田	12:45~13:15 マッスルワーク 土井			12:35~13:35 インナービューティーヨガ Hinata	12:45~13:30 エクストリーム55 太郎良			12:15~13:00 メガダンス 稲富	12:15~13:00 はじめてのピラティス 山中			12:30~13:15 ユーバウンド 泉			12:20~13:20 パーフェクトBODY 大島	12:00~13:00 インナービューティーヨガ 長谷川			12:20~13:20 インナービューティーヨガ Hinata	12:15~12:45 ストレッチ 村井			12:00~13:00 パーフェクトBODY 村井								
13:00	13:30~14:15 ズンバ 泉				13:30~14:10 アクアビクス 田中	13:50~14:50 はじめてバレエ SAWAKA			13:20~14:20 ウエストシェイプ 西野				13:30~14:30 HIP HOP がじろう			13:35~14:20 ファイドウ 太郎良	12:50~13:30 アクアビクス 中田			13:30~14:00 マッスルワーク 荒木	13:30~14:00 マッスルワーク 荒木			13:15~13:45 マッスルワーク 荒木								
14:00																																
15:00																																

レッスン予約のキャンセルはレッスン開始1時間前までです。それ以降のキャンセル操作は出来ず、ペナルティ(最大予約件数が1つ減る)がつきます。



2023年3月 プログラムスケジュール

	月曜				火曜				水曜				木曜				金曜				土曜				日曜			
	Aスタ	Bスタ	ショート	プール	Aスタ	Bスタ	ショート	プール	Aスタ	Bスタ	ショート	プール	Aスタ	Bスタ	ショート	プール	Aスタ	Bスタ	ショート	プール	Aスタ	Bスタ	ショート	プール	Aスタ	Bスタ	ショート	プール
15:00																												
16:00				15:30~16:30 ジュニアスイミング 成人会員様2レーン使用可能																								
17:00				16:40~17:40 ジュニアスイミング 成人会員様の利用不可																								
18:00				17:50~18:50 ジュニアスイミング 成人会員様の利用不可																								
19:00																												
20:00				19:30~20:15 チャレンジSTEP 村井	19:40~20:10 マッスルワーク 太郎良			19:30~20:15 中級エアロ 大島	19:15~20:15 フリースタイルダンス 森田			19:30~20:30 中上級エアロ 中田	19:30~20:30 フリースタイルダンス 山中	19:15~20:00 ズンバ 福富			19:20~20:10 フリースイム 藤田	19:15~20:15 ジャズダンス 山中	19:30~20:10 マッスルワーク 十井									
21:00				20:30~21:15 ファイドウ 太郎良			20:30~21:15 ユーバウンド 永登					20:45~21:30 はじめてのピラティス 山中		20:15~21:00 中級エアロ 實籓				20:30~21:15 ユーバウンド 十井										
22:00																												

3月休館日
30日(木)・31日(金)
 祝日プログラムは別紙にてご案内致します。
各レッスン定員
Aスタジオ:35名
 パーフェクトBODY:30名
 ピラティス25名 STEP、X55:24名
 ユーバウンド18名 ハレエ:22名
 マッスルワーク:16名
Bスタジオ:17名
 ダンス・エアロ15名
 STEP・X55・マッスル13名

変更箇所

スタジオレッスンへのご参加はネット予約が必要です。(毎月27日22:30より来月分の予約開始)

予約順が入室順です。レッスン当日、開始5分前より番号をお呼びします。ご自分の予約番号がご不明な方は、スタッフにお尋ね下さい。

レッスン開始後の途中入退室はご遠慮下さい。体調不良などにより、やむを得ない場合は退出可能です。

<エスタ会員システム

QRコード>

