

2021年3月【3月1日(月)~3月31日(水)】フィットネススケジュール 2021年3月【3月1日(月)~3月28日(日)】スイミングスケジュール  
 ※ スイミングスケジュール3月29日(月)~4月1日(木)は特別スケジュールとなります。 2021年2月15日更新

	金曜日					土曜日					日曜日					
	1スタジオ	2スタジオ	カルチャー	アリーナ	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	カルチャー	アリーナ	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	カルチャー	アリーナ	スイミング	
10	短縮 10:30~11:15 健康体操 神原	10:15~11:15 【有料】 成人スクール フラダンス		10:30~11:10 やさしい エアロ SANA 定員50名	10:25~10:55 水中 ウォーキング	短縮 10:30~11:15 Zone45 MAIKO	短縮 10:30~11:15 ジャズ ストレッチ 谷島		ジュニア スクール		10:30~11:15 ボディ パンプ45 小倉	10:30~11:10 やさしい ステップ 後藤(麻)				
11	短縮 11:35~12:20 入門 太極拳 神原	11:30~12:30 アロハ シェイプ 同好会 ※登録制		11:30~12:15 ロー50 SANA 定員50名		短縮 11:50~12:35 マット ピラティス MAIKO				11:10~11:40 初めて背面キック	11:35~12:20 ボディ コンバット45 渡部	11:30~12:10 やさしい エアロ 後藤(麻)				
12	短縮 12:40~13:25 フラ シェイプ50 佐々木	定員8名 12:45~13:45 エアリアル ヨガ SANA 注1		12:40~13:40 【有料】 成人スクール 太極剣	12:10~12:50 アクア40 松田						短縮 12:40~13:25 アロハ シェイプ60 佐々木	12:45~13:15 ユーバウンド 30 渡部				12:00~12:30 初めて バタフライキック
13	短縮 13:50~14:35 ステップ50 篠原	14:00~14:30 CXWORX 重松		NEW 楽しくビーチボール バレークラス	13:00~13:30 楽しく フィンスイム											12:40~13:00 ヌードル体操
14	短縮 15:00~15:45 ZUMBA 篠原	14:50~15:20 ボディステップ30 渡部	14:15~15:25 【有料】 成人スクール BCスクール		13:45~14:15 楽しくビーチボール バレークラス	短縮 14:15~15:00 オリジナル エアロ maki		13:30~17:00 アリーナ①② フリー利用 または 貸切利用			14:00~14:30 はじめて エアロ 佐々木	短縮 14:15~15:00 ボディ バランス45 園部				13:15~13:55 シークレット アクア40
15					14:20~14:40 かなづちさん 同好会	短縮 15:35~16:20 オリジナル ヨガ 中川原	15:00~16:00 【有料】 成人スクール フラメンコ	13:30~17:00 アリーナ③④ 卓球フリー 利用			短縮 15:00~15:45 ボディ アタック45 小倉	15:20~15:50 シバム30 園部				
16					14:00~15:00 同好会	短縮 17:15~18:00 ボディ パンプ45 坂場	【有料】 成人スクール フラメンコ				16:15~16:45 CXWORX 小倉	16:10~16:40 【バーチャル】 レズミルズコア30				
17							NEW 17:45~18:15 【バーチャル】 ボディパンプ30					17:00~18:00 ストリート ダンス 同好会 ※登録制				
18	短縮 18:15~19:00 ボディメイク フローヨガ Yuka			ジュニア スクール						短縮 18:30~19:15 ボディ コンバット45 大内 定員50名	18:10~18:50 アクア40 森園					
19	19:20~20:05 ボディ アタック45 小倉	短縮 19:30~20:15 リラックス 整体 田川				19:35~20:20 ボディ バランス45 大内					19:30~20:30 同好会	【レズミルズバーチャルプログラム】 暗闇の中で映像を観ながら楽しくトレーニングできるクラスです!! ・スタジオに初めて参加する方・久しぶりに運動を再開する方 ・45分のクラスだとまだ大変という方達にとってもおすすめです。 ぜひ、この機会にクラスにご参加ください!!				
20	20:25~21:10 ボディ コンバット45 渡部	20:35~21:05 【バーチャル】 レズミルズコア30			20:30~21:30 同好会						※バーチャルCXWORXのクラスは、レズミルズコアに名称変更となります。					
21	21:30~22:00 CXWORX 小倉	21:25~21:55 【バーチャル】 ボディコンバット30	NEW			◆営業時間◆ 平日 10:00~23:00 土曜日 10:00~22:00 日曜日・祝日 10:00~20:00 (※運動施設は、閉館時間30分前までご利用いただけます。) 注:毎月11日は休館日のため施設はご利用いただけません。					モバイルサービス プログラム情報や代行情報をご確認いただけます。					
22																
	エアロ・アクア(初級~初中級)					エアロ・アクア(中級~中上級)					エアロ(上級)					
	ヨガ・ピラティス					コンディショニング					有料レッスン					
	同好会					ダンス系					筋コンディショニング系					
											格闘技系					
											ウォーキング					
											泳法クラス					

◆現在コロナ禍の為、スタジオレッスンに人数制限を設けております。できるだけ多くの方に参加していただきたいと考えておりますので、しばらくの間、所属店舗でのご参加にご協力をお願いいたします。