


2021年5月【5月 1日(土)~5月31日(月)】フィットネススケジュール
 2021年5月【4月30日(金)~5月27日(木)】スイミングスケジュール

2021年4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60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		短縮 11:30~12:15 ロー50 SANA 定員60名		短縮 11:50~12:35 マット ピラティス MAIKO				11:10~11:40 初めてパタ足	変更 11:35~12:20 ボディ コンバット45 坂場	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					11:30~12:30 【有料】 成人スクール マタニティ	短縮 12:40~13:25 アロハ シェイプ60 佐々木		変更		12:00~12:30 初めて パタフライキック
13	短縮 13:50~14:35 ステップ50 篠原	14:00~14:30 【バーチャル】 レズミルズコア	変更	13:00~13:30 初めて 平泳ぎキック	13:45~14:15 楽しくビーチボール ハレークラス					NEW 11:50~12:20 面かぶりクローラー					
14	短縮 15:00~15:45 ZUMBA 篠原	14:50~15:20 ボディステップ30 渡部	【有料】 成人スクール BCスクール	14:20~14:40 かなづちさん 同好会	14:00~15:00 同好会	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 蘭部		
15						短縮 15:35~16:20 オリジナル ヨガ 中川原				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 蘭部		
16					変更	短縮 16:40~17:25 ボディ パンプ45 坂場						16:15~16:45 レズミルズコア 小倉			
17					変更	17:45~18:30 ボディ コンバット45 渡部							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 フロアヨガ Yuka					18:50~19:35 サウンドフロアヨガ sayaka						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 リラククス 整体 田川													
20	20:25~21:10 ボディ コンバット45 渡部				20:30~21:30 同好会										
21	21:30~22:00 レズミルズコア 小倉														
22															
◆営業時間◆ 平日 7:00~23:00 土曜日 7:00~22:00 日曜日・祝日 7:00~20:00 (※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。					
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。