

2021年7月【7月 1日(木)～7月31日(土)】フィットネススケジュール
2021年7月【6月25日(金)～7月22日(木)】スイミングスケジュール ※7月23日(金)～7月26日(月)は特別スケジュールとなります。

2021年6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)	日曜限定 第1スタジオ 朝8時～8時30分 ストレッチ 担当:スタッフ (整理券無し、入退出自由)			10	
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60名		短縮 11:50～12:35 マット ピラティス MAIKO		11:20～11:40 ヌードル体操		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)	11					
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			11:50～12:20 面かぶりクロール		短縮 12:40～13:25 アロハ シェイプ60 佐々木	12:45～13:30 ユーバウンド45 渡部	12					
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	14:15～15:25 【有料】 成人スクール BCスクール		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 バレークラス					14:00～14:30 はじめて エアロ 佐々木	短縮 14:05～14:50 ボディ バランス45 園部	13					
14	短縮 15:00～15:45 ZUMBA 篠原	14:50～15:20 ボディステップ30 渡部		ジュニア スクール	14:20～14:40 かなづちさん 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			15:00～15:45 ボディ アタック45 小倉	15:10～15:40 シバム30 園部	変更	14:05～14:35 初めて 背面キック	14		
15						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	変更	16:05～16:35 レズミルズコア 小倉				15	
16						短縮 16:40～17:25 ボディ パンプ45 坂場	16:15～17:15 【有料】 成人スクール フラメンコ						17:00～18:00 ストリート ダンス 同好会 ※登録制			16	
17						17:45～18:30 ボディ コンバット45 渡部										17	
18	短縮 18:15～19:00 ボディメイク フローヨガ Yuka					18:50～19:35 サウンドフローヨガ sayaka						18:10～18:50 アクア40 森國					18
19	19:20～20:05 ボディ アタック45 小倉	短縮 19:15～20:00 リラックス 整体 田川										19:30～20:30 同好会					19
20	20:25～21:10 ボディ コンバット45 渡部					20:30～21:30 同好会										20	
21	21:30～22:00 レズミルズコア 小倉						◆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。								21		
22																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)				格闘技系			
ヨガ・ピラティス						コンディショニング				有料レッスン				ウォーキング			
同好会						ダンス系				筋コンディショニング系				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思いますので、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。