Peare CHUKAI

プログラムタイムスケジュール

2023年8月～

月曜日

9時開館

スタジオ	サブスタジオ	プール
9:40～オリエン 9:50～10:20 TRX		
10:35～11:35 リフレッシュヨガ 谷口		券 11:15～11:45 水中ウォーキング
11:50～12:40 ダンスエアロ 田中		11:50～12:05 ひきしめお腹
13:30～14:30 Group Centergy 60 谷口 裕	13:30～15:00 太極拳 柏平	13:15～14:45 別有料レッスンの為、利用できません
		15:00～15:30 クロール＆背泳ぎ ①③ ②④
		16:30～18:15 別有料レッスンの為、利用できません
19:00～19:45 ボディメイクヨガ SAYAKA	19:00～19:30 ViPR 初級	
20:00～20:45 Group Fight 45 谷口 裕		

22時閉館

火曜日

9時開館

スタジオ	サブスタジオ	プール
10:10～11:00 機能改善運動 足立		10:15～11:45 別有料レッスンの為、利用できません
11:15～12:00 はじめてエアロ 足立		
12:15～12:45 お尻美人のつくり方 八尾	13:00～13:30 コアエクササイズ 八尾	券 12:00～12:30 水中ウォーキング
		13:15～14:45 別有料レッスンの為、利用できません
15:30～17:00 太極拳 新庄		券 15:00～15:30 アクアエクササイズ
		16:30～19:45 別有料レッスンの為、利用できません
19:00～19:45 Group Centergy 45 谷口 裕		
20:00～20:45 ZUMBA ® キャサリン		
21:00～21:30 TRX		

22時閉館

水曜日

9時開館

スタジオ	サブスタジオ	プール
9:20～9:50 TRX		
10:00～10:50 ベリーダンス フィットネス初級 栗木		10:15～11:45 別有料レッスンの為、利用できません
11:00～11:45 ZUMBA ® AKIKO	定員 25名	
12:00～12:45 ステップ（初級） 足立		12:00～12:30 はじめてクロール
13:30～14:15 Group Fight 45 谷口 裕		券 13:30～14:00 水中ウォーキング
		券 14:10～14:40 アクアエクササイズ
		15:00～15:30 平泳ぎ＆バタフライ ①③ ②④
		16:30～18:15 別有料レッスンの為、利用できません
18:45～19:15 バランスボールEX 長嶋	定員 16名	
19:25～20:05 セルフ筋膜リリース 長嶋		
20:15～21:00 エンジョイエアロ 渡辺	20:15～20:45 ViPR 初級	

22時閉館

金曜日

9時開館

スタジオ	サブスタジオ	プール
9:50～オリエン 10:00～10:30 TRXピラティス		
10:45～11:35 週替わり	奇数週 セルフ筋膜リリース 偶数週 脳クリアリング	10:15～11:45 別有料レッスンの為、利用できません
11:45～12:35 ZUMBA® GOLD 栗木	券	12:00～12:30 アクアエクササイズ
14:00～15:30 気功太極拳 蔦谷		13:15～14:45 別有料レッスンの為、利用できません
		16:30～18:15 別有料レッスンの為、利用できません
18:40～19:40 リフレッシュヨガ 谷口	19:00～19:30 ボディーシェイプEX	
19:50～20:35 Group Fight 45 谷口 裕		
20:50～21:20 TRX		

22時閉館

土曜日

10時開館

スタジオ	サブスタジオ	プール
	10:30～11:00 骨盤リセット	10:00～12:00 別有料レッスンの為、利用できません
	11:10～11:40 のびのびストレッチ	
	券	12:10～12:40 水中ウォーキング
	券	12:45～13:00 アクアエクササイズ
14:00～14:45 ZUMBA ® AKIKO	祝祭日の場合は **週末レッスンのお知らせ** をご確認ください。	15:30～17:30 別有料レッスンのため、利用できません
15:00～ バラエティー	レッスン内容によって終了時間が変わります	

20時閉館

日曜日・祝祭日

10時開館

スタジオ	プール
10:30～11:00 骨盤リセット	レッスン内容によって終了時間が変わります
11:10～ バラエティー	
券	12:10～12:40 水中ウォーキング
	12:45～13:00 ひきしめお腹
13:30～14:30 ヴィンヤサフローキレイになるヨガ 石破	
14:45～ バラエティー	レッスン内容によって終了時間が変わります
15:30～ バラエティー	レッスン内容によって終了時間が変わります

19時閉館

・・・マスター会員様限定のレッスンです。参加前に予約表に記入が必要です。※代理記入はご遠慮ください。（レッスン30分前にジムにてご記入ください）

券 ・・・整理券が必要です。※ご自身の分のみ おとりください。（スタジオ整理券はレッスン30分前にジムにて配布・プール整理券は1階受付にて配布します）

・・・はじめての方でも安心して参加していただけるクラスです。

- サブスタジオは定員12名です。
- 道具に限りあるレッスンについては整理券が必要となります。（レッスン開始30分前にジムカウンターで配布いたします。）
- 安全で効果的なレッスンを行うために、レッスン開始10分以降の入場・緊急時以外の途中退出はご遠慮ください。
- 祝日は日曜日のタイムスケジュールになりますのでご注意ください。
- バラエティーレッスンは週替わりでペアーレ中海スタッフが担当します。レッスン内容は館内掲示・ブログ・ホームページにてご確認ください。
- レッスン開始時刻に参加者がいない場合は、中止となります。

◆最終入館時間　閉館1時間前