

## プログラムタイムスケジュール

2024年1月～

月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日・祝祭日
9時開館	9時開館	9時開館	9時開館	10時開館	10時開館
スタジオ サブスタジオ プール	スタジオ サブスタジオ プール	スタジオ サブスタジオ プール	スタジオ サブスタジオ プール	スタジオ サブスタジオ プール	スタジオ プール
9:40～オリエン 9:50～10:20 TRX	10:10～11:00 機能改善運動 足立	10:00～10:50 ペリーダンス フィットネス初級 栗木	9:50～オリエン 10:00～10:30 TRXピラティス	10:15～11:45 別有料レッスンの為、利用できません	10:30～11:00 骨盤リセット
10:35～11:35 リフレッシュヨガ 谷口	11:15～11:45 水中ウォーキング	11:15～11:45 別有料レッスンの為、利用できません	10:45～11:35 週替わり	10:15～11:45 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
11:50～12:40 ダンスエアロ 田中	11:50～12:05 ひきしめお腹	12:00～12:30 水中ウォーキング	11:45～12:35 ZUMBA® GOLD 栗木	12:00～12:30 はじめてクロール	12:10～12:40 水中ウォーキング
13:30～14:30 Group Centery 60 谷口裕	13:30～15:00 太極拳 柏平	13:00～13:30 コアエクササイズ 八尾	13:30～14:15 Group Fight 45 谷口裕	13:15～14:45 別有料レッスンの為、利用できません	12:45～13:00 アクエクササイズ
15:00～15:30 クロール＆背泳ぎ ①③ ②④	15:30～17:00 太極拳 新庄	15:00～15:30 アクエクササイズ	14:10～14:40 アクエクササイズ	14:00～15:30 気功太極拳 萬谷	13:30～14:30 ヴィンヤサフローカレイになるヨガ 石破
16:30～18:15 別有料レッスンの為、利用できません	16:30～19:45 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	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	14:45～ バラエティー
19:00～19:45 ボディメイクヨガ SAYAKA	19:00～19:30 ViPR 初級	19:00～19:45 Group Centery 45 谷口裕	19:25～20:05 セルフ筋膜リリース 長嶋	18:40～19:40 リフレッシュヨガ 谷口	15:30～ バラエティー
20:00～21:00 Group Fight 60 西村	20:00～20:45 ZUMBA® キャサリン	20:15～21:00 エンジョイエアロ 渡辺	20:15～21:00 ViPR 初級	19:50～20:35 Group Fight 45 谷口裕	15:30～17:30 別有料レッスンのため、利用できません
21:00～21:30 TRX		20:20～20:45 TRX	20:50～21:20	20:20～20:45 TRX	
22時閉館	22時閉館	22時閉館	22時閉館	20時閉館	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)

…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