

# レッスンスケジュール 2024.9

月			火			水			木		
9:30~22:00			9:30~22:00			16:00~22:00			9:30~22:00		
スタジオ	カーディオゾーン	プール	スタジオ	カーディオゾーン	プール	スタジオ	カーディオゾーン	プール	スタジオ	カーディオゾーン	プール
10:00~10:45 ボールエクササイズ [渡邊]	<b>2日・9日</b> 元の時間より 15分遅くなります  <b>11:00~</b> ウォーキングライト  <b>11:45~</b> ASE  <b>12:15~</b> 胃泳ぎ		9:50~10:00 ストレッチボール [粕谷]	10:00~10:30 sprint [バーチャル]							10:00~10:30 初めてプール [水野]
11:00~11:45 そふとピクス [渡邊]		10:45~11:15 ウォーキングライト [水野]	10:15~11:00 ベリーダンス [木町]		10:15~10:45 ウォーキングライト [粕谷]				10:30~11:15 ボールエクササイズ [渡邊]		10:45~11:15 初めてウォーキング [水野]
12:15~12:45 GROUP CENTERGY [粕谷]		11:30~12:00 A S E [柴田]	11:15~12:00 ラテンエアロ [木町]		11:00~11:30 アクアサーキット [粕谷]				11:30~12:30 ゆるるヨガ [宮田]		11:30~12:00 アクアサーキット <b>5.19</b> [竹田]
13:00~13:45 ステップエクササイズ [照沼]		12:15~12:45 背泳ぎ [Toshi]	12:15~13:15 ゆるるヨガ [宮田]		11:45~12:15 ビギナープール [Toshi]				12:45~13:15 GROUP fight [竹田]		11:30~12:00 アクアHIIT <b>12.26</b> [竹田]
14:00~14:45 ゆっくりピクス [市毛]	15:00~15:30 インドアバイク [柴田]		13:45~14:30 骨盤ストレッチ [照沼]	14:15~15:00 RPM45 [バーチャル]	12:30~13:00 初めてクロール [Toshi]		17:15~17:45 sprint [バーチャル]		<b>13:30~14:15</b> GROUP CENTERGY [粕谷]		13:30~14:00 sprint [バーチャル]
			14:45~15:45 ゆっくりピクス [照沼]			18:00~18:45 GROUP fight [竹田]					
18:30~19:30 ほっとピクス [市毛]	19:45~20:15 RPM [柴田]		18:45~19:45 フローヨガ [RISA]	19:00~19:30 インドアバイク [Toshi]		19:00~19:45 ハタヨガ [HARUKA]	19:15~19:45 RPM [バーチャル]	18:30~19:00 アクアサーキット [柴田]	18:45~19:30 U-JAM [西野]	19:00~19:45 RPM45 [バーチャル]	
		20:00~20:30 アクアピクス [根本]	20:00~20:30 GROUP fight [竹田]		19:45~20:15 ウォーキングライト [水野]	20:00~20:45 GROUP POWER [柴田※12名限定]			19:45~20:30 ボクシングエクササイズ [西野]		19:45~20:15 ウォーキング [Toshi]
金			土			日					
9:30~22:00			10:00~20:00			10:00~19:00			10:00~19:00		
スタジオ	カーディオゾーン	プール	スタジオ	カーディオゾーン	プール	スタジオ	カーディオゾーン	プール	スタジオ	カーディオゾーン	プール
10:45~11:45 そふとピクス [市毛]	10:00~10:30 RPM [バーチャル]	10:15~10:45 ウォーキングライト [水野]	10:30~11:30 ベリーダンス [木町]	10:30~11:00 インドアバイク [Toshi]		10:15~11:00 ほっとピクス <b>22.29</b> [渡邊]			<b>★GROUP CENTERGY (センタージー) ヨガマットを推奨します</b>  <b>9月16日(月)・23日(月)</b> 祝日レッスンスケジュールは 別紙でご案内します。		
12:00~12:45 ステップ&筋コン [市毛]		11:00~11:30 A S E [粕谷]	11:45~12:30 初めてズンバ [木町]		11:15~11:45 初めて平泳ぎ [水野]	10:15~11:00 GROUP fight <b>8.15</b> [柴田]	11:15~11:45 RPM [柴田]				
13:00~14:00 ほっとピクス [市毛]		11:45~12:15 四泳法キック [水野]	12:45~13:15 GROUP fight [柴田]	13:45~14:30 TRIP [バーチャル]	12:00~12:30 初めてウォーキング [水野]	12:15~13:00 GROUP POWER [柴田※12名限定]					
14:15~14:45 ストレッチボール &ボール [竹田※20名限定]	14:15~14:45 インドアバイク [Toshi]	12:30~13:00 四泳法 [Toshi]	14:00~15:00 GROUP CENTERGY [スタッフ]			14:00~15:00 エアロシェイブ [照沼]	15:15~15:45 アクアピクス [根本]				
15:00~16:00 フラダンス [大久保]		13:15~13:45 フィンスイミング [Toshi]				15:15~16:15 ピンヤサヨガ [照沼]					
17:45~18:30 ピラティス [鈴木]		14:00~14:30 アクアサーキット [粕谷]					17:00~17:30 sprint [バーチャル]				
18:45~19:30 ZUMBA [鈴木]			○プログラムの内容、担当インストラクターの変更は諸事情により急遽変更する事がございます。 ○プールプログラムやスイミングスクール時間帯でも自由遊泳(ウォーキングレーン)がございますので、原則いつでも利用可能です。 【インドアバイクご利用について】								
19:45~20:30 キチンエクササイズ [大久保]	19:00~19:45 TRIP [バーチャル]	19:45~20:15 アクアサーキット [竹田]	○13名の定員制となり、レッスンに参加される方は、30分前から受付となります。 フロントで入館受付を済ませてからカーディオゾーン内の名簿にお名前をご記入下さい。(代筆不可) ○汗をかきますので、レッスン終了後は、備え付けのタオルでバイクと床の汗を拭いていただきます。								