

常陸太田 スタジオ&プール プログラム 2023年6月

2023年6月

	Tue (火)			Wed (水)			Thu (木)			Fri (金)			Sat (土)			Sun (日)			
	SUN	MOON	POOL	SUN	MOON	POOL	SUN	MOON	POOL	SUN	MOON	POOL	SUN	MOON	POOL	SUN	MOON	POOL	
10:00																			
10:30	10:30~11:15 エンジョイ♪ 健康エアロ 小室	10:30~11:15 OXIGENO (オキシジェノ) 安達		10:30~11:15 骨盤調整 ピラティス 清水	10:40~11:10 ストレッチ ボール30 安達	11:00~11:30 期間限定 浮き浮きクラス 君塚	10:30~11:15 らくらく スリム 飛田	バーチャル 10:45~11:20 初級エアロvol.21 織田		10:25~10:45 ダンベル体操 大森	10:30~11:15 パワー Yoga SATOMI	11:00~11:30 たのしく ウォーク 君塚	10:30~11:15 エンジョイ♪ 健康エアロ SATOMI	10:30~11:15 バランス コーディネーション 横山	ジュニアコース 9:30~ 14:15まで 18:00~ 19:00まで	10:40~11:25 バーチャル エンジョイ♪ 健康エアロ 薄井	10:40~11:05 おはようヨガ 金原		
11:00			11:00~11:30 バタフライ基本 富永	11:00~11:30 35				11:00~11:30 背泳ぎ基本 富永		11:00~11:30 リズム体操 高橋								11:10~12:10 マスターズ (初・中・上級) 小川	
11:30	11:30~12:00 リズム体操 高橋	11:45~12:30 FRP ファンクショナル ローラーピラティス 石川	11:35~12:05 クロール インターバル 富永	11:45~12:30 燃やせ! 体脂肪エアロ 市毛	11:35~12:15 青竹ウォーク 大森	11:35~12:05 クロール基本 君塚	11:30~12:15 はじめて エアロ 飛田	11:40~12:25 太極拳 野村	11:35~12:05 週替わり (初級) 君塚	11:45~12:30 エンジョイ♪ 健康エアロ SATOMI	11:45~12:30 ショートエアロ& 筋コンディショニング 高橋	11:35~12:05 平泳ぎ基本 君塚	11:35~12:20 FIGHT DO (ファイトウ) 横山	11:35~12:20 はじめて ピラティス RIHO	成人自由遊泳 9:30~10:40 1レーン	11:45~12:30 チャレンジ エアロ 薄井	11:40~12:25 バランス コーディネーション MINAMI	11:10~12:10 ジュニアコース 9:00~ 14:15まで	
12:00	12:10~12:40 ボディセルケア 高橋	バーチャル	12:15~12:45 アクアピクス 小室	12:30~12:50 ラクラクフィット 大森	12:10~12:40 平泳ぎ (初・中級) 君塚	12:10~12:55 チャレンジ インターバル 富永			12:10~12:55 1週目:平泳ぎ 2週目:バタフライ 3週目:背泳ぎ 4週目:クロール	13:00~13:30 POWER30 (ラディカルパワー) MASA	12:55~13:40 フィットネス フラダンス SATOMI	12:10~12:40 クロール (初・中級) 根本(雅)	12:45~13:30 ZUMBA (ズンバ) HARUNA		11:00~13:00 5レーン			13:00~13:45 成人自由遊泳 10:00~11:00 3レーン	
13:00	13:00~13:45 はじめて ステップ 川又	13:00~13:30 AccelZ コアバランス		13:00~13:45 はじめて エアロ 榎田			12:50~13:35 燃やせ! 体脂肪エアロ 小室			13:45~14:15 AccelZ フィット MASA					13:00~13:45 はじめて エアロ 横山	13:00~13:30 AccelZ フィット	13:00~13:30 バーチャル	10:00~11:00 3レーン	
14:00	14:05~14:50 UBOUND (ユーバウンド)	1週目のみ		14:00~14:45 テックニッククラス 石川	14:00~14:45 OXIGENO (オキシジェノ) 安達			14:00~14:45 FRP ファンクショナル ローラーピラティス 清水					13:45~14:30 骨盤 ビューティー しのぶ		14:05~14:50 UBOUND (ユーバウンド) 横山	15:00~15:45 HIIT MASA	14:05~14:50 バーチャル	11:00~12:15 1レーン	
14:30			ジュニアコース 15:20~ 18:40まで	時間確認 BODYCOMBAT 石川	15:00~15:25 体引きあがる 細くなる ストレッチ 田中	ジュニアコース 15:20~ 20:00まで	15:00~15:30 AccelZ シェイプ								15:30~16:15 BODYCOMBAT (ボディコンバット) 石川	6月限定		13:00~14:15 3レーン	
15:00		6/6・20 小川 6/13・27 加藤		6/7 14:20~14:50 ボディコンバット30	6/14・21・28 14:00~14:45 ボディコンバット45		バーチャル												
15:30																			
16:00			成人自由遊泳 15:20~16:20 6レーン		成人自由遊泳 15:20~16:20 6レーン														
16:30			16:20~17:20 2レーン		16:20~17:20 2レーン														
17:00			17:20~18:40 4レーン		17:20~18:40 3レーン														
17:30																			
18:00																			
18:30		バーチャル																	
19:00	18:45~19:30 POWER (パワーカーディオ) RIHO	18:45~19:15 AccelZ エアロ		18:45~19:30 UBOUND (ユーバウンド) 横山	19:00~19:45 ZUMBA (ズンバ) YUKO		18:45~19:30 FIGHT DO (ファイトウ) 小川	18:45~19:25 体幹トレーニング Shieca	19:00~19:30 水中サーキット 加藤	18:45~19:30 UBOUND (ユーバウンド) 加藤	18:45~19:15 AccelZ コアバランス		18:30~19:15 燃やせ! 体脂肪エアロ 市毛						
19:30	19:45~20:30 燃やせ! 体脂肪エアロ 薄井	19:45~20:30 リラックス Yoga まゆみ	19:45~20:15 中上級 小川	20:10~20:55 燃やせ! 体脂肪エアロ 増田	20:15~21:00 週替わり RIHO	20:15~20:45 平泳ぎ (初・中級) 富永	20:45~21:30 はじめて エアロ 市毛	19:40~20:25 らくらく Yoga まい	20:15~20:45 クロール (初・中級) 小川	19:45~20:15 AccelZ コアバランス RIHO	19:35~20:20 ZUMBA (ズンバ) MINAMI								
20:00						20:50~21:20 なが〜くクロール 富永	20:45~21:30 チャレンジ エアロ 市毛	20:40~21:10 ストレッチ ボール30 加藤	20:50~21:20 背泳ぎ (初・中級) 小川										
20:30	20:45~21:30 ステップ1 市毛	20:45~21:25 ボールエクササイズ (体幹・下肢) 田中		6/7・21 はじめてピラティス 6/14・28 オキシジェノ	21:10~21:55 ボールエクササイズ (上肢・下肢) 田中														
21:00		バーチャル 二本立て																	
21:30																			
22:00																			

QRコードを読み取りレッスン代行
イベント情報をGETしよう★

LINE@ facebook Instagram ホームページ

【レッスンのご案内】

- ・スタジオ定員の制限を緩和し、整理券は一部レッスンのみ配布致します。尚、整理券の有無に関わらず、レッスン開始15分前より指定場所にてお並びください。
- SUNスタジオ 定員40名程度
- MOONスタジオ 定員40名程度
- バーチャルレッスン 変更無し 定員15名
- ・器具を使うレッスンは引き続き、レッスン開始15分前に整理券を配布致します。※対象クラスの定員数をご確認下さい。⑳㉓㉔

(火) ~ (金) GYM・STUDIO・POOL 22:30 CLOSE

(火) ~ (金) GYM・STUDIO・POOL 22:30 CLOSE