

常陸太田 スタジオ&プール プログラム 2023年9月

2023年9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			10:30~11:15 らくらく スリム 飛田	10:45~11:20 バーチャル				10:25~10:45 ダンベル体操 大森	10:30~11:15 パワー Yoga SATOMI	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 エンジョイ♪ 健康エアロ 薄井	10:40~11:00 骨盤・背骨 ストレッチ 有田
11:00			11:00~11:30 クロール基本 富永	11:00~11:30 ストレッチ ポール30 安達	11:00~11:30 浮き浮きクラス 君塚	11:00~11:30 平泳ぎ基本 富永	11:00~11:30 はじめてエアロ Dval6 三吉					11:00~11:30 リズム体操 高橋	11:00~11:30 たのしく ウォーク 君塚	11:00~11:30 エンジョイ♪ 健康エアロ SATOMI	11:00~11:30 成人自由遊泳 9:30~10:40 1レーン 11:00~13:00 5レーン 13:00~14:15 1レーン	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	11:35~12:15 青竹ウォーク 大森	11:35~12:05 背泳ぎ基本 君塚	11:35~12:05 遊替わり(初級) 君塚	11:30~12:15 はじめて エアロ 飛田	11:40~12:25 太極拳 野村				11:45~12:30 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	11:45~12:30 FIGHT DO (ファイトドウ) 横山	11:35~12:20 はじめて ピラティス RIHO		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
12:00	12:10~12:40 ボディセルケア 高橋		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 クロール (初・中級) 君塚	12:10~12:55 チャレンジ インターバル 富永		12:50~13:35 燃やせ! 体脂肪エアロ 小室	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			12:30~13:00 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	12:45~13:30 ZUMBA (ズンバ) HARUNA		12:45~13:30 はじめて エアロ 横山	12:45~13:30 AccelZ シェイブ バーチャル	
12:30		バーチャル																
13:00	13:00~13:45 はじめて ステップ 川又	13:00~13:30 AccelZ エアロ		13:00~13:45 はじめて エアロ 榎田														
13:30																		
14:00	14:05~14:50 UBOUND (ユーバウンド)		1週目のみ	14:00~14:45 テクニククラス 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	14:00~14:45 燃やせ! 体脂肪エアロ 小室				14:00~14:15 AccelZ フィット MASA			13:45~14:30 骨盤 ビューティー しのぶ	18:00~19:00 3レーン	14:05~14:50 UBOUND (ユーバウンド) 横山	13:00~13:30 AccelZ シェイブ バーチャル
14:30																		
15:00		9/5・19 加藤 9/12・26 小川	ジュニアコース 15:20~ 18:40まで	9/6 14:20~14:50 ボディコンバット30	15:00~15:35 リラクソヨガ 清水	ジュニアコース 15:20~ 20:00まで	15:00~15:30 AccelZ シェイブ											
15:30																		
16:00			成人自由遊泳 15:20~16:20 6レーン	成人自由遊泳 14:00~14:45 ボディコンバット45	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	16:20~17:20 2レーン									15:00~15:45 FRP ファンクショナル ローラーピラティス 榎田			
17:00			17:20~18:40 4レーン		17:20~18:40 3レーン	17:20~18:40 3レーン									16:20~17:05 ボールエクササイズ (上肢・下肢) 田中			
17:30	9/5・19 ラディカルパワー MASA														バーチャル 二本立て			
18:00	9/12・26 パワーカーディオ RIHO																	
18:30		バーチャル																
19:00	18:45~19:30 POWER 加藤	18:45~19:15 AccelZ コアバランス		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 (ファイトドウ) 小川	18:45~19:25 骨ナビ 清水					18:45~19:30 UBOUND (ユーバウンド) 加藤	18:45~19:15 AccelZ フィット	18:30~19:15 燃やせ! 体脂肪エアロ 市毛	9/2・16・30 ラディカルパワー			
19:30															9/9・23 ファイトドウ			
20:00	19:45~20:30 燃やせ! 体脂肪エアロ 薄井	19:45~20:30 リラクソ Yoga まゆみ	19:45~20:15 バタフライ (初・中級) 小川	20:10~20:55 燃やせ! 体脂肪エアロ 増田	20:15~21:00 遊替わり RIHO	19:45~20:30 はじめて エアロ 市毛	19:40~20:25 らくらく Yoga まい					19:45~20:30 ZUMBA (ズンバ) MINAMI	19:45~20:15 AccelZ コアバランス RIHO					
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	20:20~20:50 中上級 小川	9/6・20 はじめてピラティス 9/13・27 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	20:15~20:45 クロール (初・中級) 小川	20:15~20:45 背泳ぎ (初・中級) 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 ポール30 加藤	20:50~21:20 平泳ぎ (初・中級) 小川		20:45~21:30 ZUMBA (ズンバ) MINAMI	20:20~20:50 水中サーキット 加藤					
21:00																		
21:30		バーチャル 二本立て																
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お集まりください。
- 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ください。⑳㉑㉒

(火)~(金) GYM・STUDIO・POOL 22:30 CLOSE

(火)~(金) GYM・STUDIO・POOL 22:30 CLOSE