

常陸太田 スタジオ&プール プログラム 2023年11月

2023年11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		10:30~11:15 らくらくスリム 飛田	10:45~11:20 初級エアロvol.22 藤田		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 体の歪みを整えるプレトレーニング 藤本		
11:00			11:00~11:30 背泳ぎ基本 富永	11:00~11:30 浮き浮きクラス 君塚					11:00~11:30 はじめてエアロ 飛田		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					11:10~12:10 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 平泳ぎ基本 君塚		11:30~12:15 はじめてエアロ 飛田	11:40~12:25 太極拳 野村		11:45~12:30 エンジョイ♪健康エアロ SATOMI		11:35~12:05 クロール基本 君塚	11:35~12:20 FIGHT DO (ファイドウ) 横山		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	11:45~12:45 チャレンジエアロ 薄井	11:40~12:15 ストレスフリーヨガ 千葉		
12:00	12:10~12:40 ボディセルフェア 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					12:10~12:55 チャレンジインターバル 富永										
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			12:50~13:35 燃やせ!体脂肪エアロ 小室			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			12:45~13:30 ZUMBA (ズンバ) HARUNA					9:00~14:15まで ジュニアコース
13:30																			成人自由遊泳 10:00~11:00 3レーン 11:00~12:15 1レーン 13:00~14:15 3レーン
14:00	14:05~14:50 UBOUND (ユーバウンド)			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 AccelZ シェイブ	13:45~14:15 AccelZ ファイト MASA				13:45~14:30 骨盤ビューティーのび					
14:30			1週目のみ													18:00~19:00 3レーン	14:05~14:50 UBOUND (ユーバウンド) 横山		
15:00			ジュニアコース 15:20~18:40まで			ジュニアコース 15:20~20:00まで			15:00~15:30 AccelZ シェイブ					15:00~15:45 FRP ファンクショナルローラーピラティス 榎田					
15:30		11/7・21 加藤 11/14・28 小川							バーチャル										
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						18:40~20:00 3レーン													
18:00																			
18:30		バーチャル							バーチャル										
19:00	18:45~19:30 POWER (ラディカルパワー) RIHO	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 (ファイドウ) 小川	18:45~19:20 全身ワークアウト Shieca		18:45~19:30 UBOUND (ユーバウンド) 加藤	18:45~19:15 AccelZ ファイト								
19:30						11/1・15・29 はじめてピラティス 11/8・22 オキシジェノ													
20:00	燃やせ!体脂肪エアロ 薄井	リラックスYoga まゆみ	19:45~20:15 パタフライ (初・中級) 小川	19:50~20:50 燃やせ!体脂肪エアロ 増田	20:15~21:00 週替わり 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 BODYATTACK (ボディアタック) 佐々	19:45~20:15 AccelZ コアバランス RIHO								
20:30			20:20~20:50 中上級 小川				20:45~21:45 チャレンジエアロ 市毛	20:15~20:45 背泳ぎ (初・中級) 富永											
21:00	21:00~21:45 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		21:05~21:50 BODYPUMP (ボディパンプ) 佐々	21:10~21:55 ボールエクササイズ (上肢・下肢) 田中			20:50~21:20 ながーくクロール 富永		20:45~21:45 BODYCOMBAT (ボディコンバット) 石川									
21:30		バーチャル																	
22:00																			

(火)~(金) GYM・STUDIO・POOL 22:30 CLOSE

(火)~(金) GYM・STUDIO・POOL 22:30 CLOSE

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★



【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下さい。②③④⑤