常陸太田　スタジオ＆プール プログラム　2024年3月

2024年3月

Tue（火）

SUN
- 10:30～11:15 エンジョイ♪健康エアロ 横山（期間限定／担当変更）
- 11:30～12:00 リズム体操 関（担当変更）
- 12:10～12:40 ボディセルフケア 関
- 13:00～13:45 MEGADANZ（メガダンス） 石川（担当・内容変更）
- 14:05～14:50 UBOUND（ユーバウンド） 整理券28（期間限定）
  - 3/5・19 小川
  - 3/12・26 加藤
- 18:45～19:30 POWER（パワーカーディオ） RIHO 整理券28
- 19:45～20:45 燃やせ！体脂肪エアロ 薄井
- 21:00～21:45 ステップ1 市毛 整理券30

MOON
- 10:30～11:15 OXIGENO（オキシジェノ） 安達
- 11:45～12:30 FRP ファンクショナルローラーピラティス 石川 整理券28
- 13:00～13:30 AccelZ ファイト
- 18:45～19:15 AccelZ シェイプ（バーチャル）
- 19:45～20:30 ボディケアストレッチ Yoga SATOMI
- 20:45～21:25 ポールエクササイズ（体幹・下肢） 田中（バーチャル／二本立て）

POOL
- 11:00～11:30 バタフライ基本 富永
- 11:35～12:05 クロールインターバル 富永
- 12:15～12:45 水中サーキット 加藤（担当・内容変更／期間限定）
- 19:45～20:15 バタフライ（初中級） 小川
- 20:20～20:50 中上級 小川

Wed（水）

SUN
- 10:30～11:15 骨盤調整ピラティス 清水 整理券35
- 11:45～12:45 燃やせ！体脂肪エアロ 市毛（時間変更）
- 13:00～13:45 はじめてエアロ 櫛田
- 14:00～14:45 テクニッククラス 石川（時間確認）
- 14:00～14:45 BODYCOMBAT（ボディコンバット） 石川（1週目のみ）
  - 3/6 14:20～14:50 ボディコンバット30
  - 3/13・20・27 14:00～14:45 ボディコンバット45
- 18:45～19:30 UBOUND（ユーバウンド） 横山 整理券28
- 19:50～20:50 燃やせ！体脂肪エアロ 増田

MOON
- 10:40～11:10 ストレッチポール30 安達 整理券28
- 11:35～12:15 青竹ウォーク 大森 整理券30
- 12:30～12:50 ラクラクフィット 大森 整理券30
- 14:00～14:45 OXIGENO（オキシジェノ） 安達
- 15:00～15:30 腰回りのストレスを軽減するストレッチ 畑田（バーチャル）
- 19:00～19:45 ZUMBA（ズンバ） YUKO
- 20:15～21:00 週替わり RIHO
- 21:10～21:55 ポールエクササイズ（上肢・下肢） 田中 整理券28

POOL
- 11:00～11:30 浮き浮きクラス 君塚
- 11:35～12:05 クロール基本 君塚
- 12:10～12:40 平泳ぎ（初中級） 君塚
- 15:20～20:00 ジュニアコース
- 15:20～18:40 成人自由遊泳
  - 15:20～16:20 6レーン
  - 16:20～17:20 2レーン
  - 17:20～18:40 3レーン
  - 18:40～20:00 3レーン
- 20:15～20:45 背泳ぎ（初中級） 富永
- 20:50～21:20 ながーくクロール 富永（担当変更／バーチャル／二本立て）

3/6 はじめてピラティス 3/13・27 オキシジェノ

Thu（木）

SUN
- 10:30～11:15 らくらくスリム 飛田
- 11:30～12:15 はじめてエアロ 飛田
- 12:50～13:50 燃やせ！体脂肪エアロ SATOMI（担当変更／期間限定）
- 14:05～14:50 BODYCOMBAT（ボディコンバット） 加藤
- 18:45～19:30 FIGHT DO（ファイドウ） 小川
- 19:45～20:30 はじめてエアロ 市毛
- 20:45～21:45 チャレンジエアロ 市毛

MOON
- 10:45～11:20 初級エアロ 小室（バーチャル）
- 11:40～12:25 太極拳 野村
  - 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
- 14:00～14:45 FRP ファンクショナルローラーピラティス 清水 整理券28
- 15:00～15:30 AccelZ コアバランス（バーチャル）
- 18:45～19:15 ペルビックストレッチ vol.2 原田（バーチャル）
- 19:40～20:25 らくらくYoga まい
- 20:40～21:10 ストレッチポール30 加藤 整理券28

POOL
- 11:00～11:30 背泳ぎ基本 富永
- 11:35～12:05 週替わり（初級） 君塚
- 12:10～12:55 チャレンジインターバル 富永
- 15:20～18:40 ジュニアコース
- 15:20～16:20 6レーン
- 16:20～17:20 2レーン
- 17:20～18:40 4レーン
- 20:15～20:45 クロール（初中級） 小川
- 20:50～21:20 平泳ぎ（初中級） 小川

（火）～（金）　GYM・STUDIO・POOL　22：30　CLOSE

Fri（金）

SUN
- 10:25～10:45 ダンベル体操 大森 整理券30
- 11:00～11:20 ラクラクフィット 大森 整理券30
- 11:45～12:30 エンジョイ♪健康エアロ SATOMI
- 13:00～13:30 POWER 30（ラディカルパワー） 整理券28
  - 3/1・8 MASA
  - 3/15・22・29 RIHO
- 18:45～19:30 UBOUND（ユーバウンド） 加藤 整理券28
- 19:45～20:15 MEGADANZ 30（メガダンス） 石川
- 20:30～21:30 BODYCOMBAT（ボディコンバット） 石川

MOON
- 10:30～11:15 パワーYoga SATOMI
- 11:45～12:30 FIGHT DO（ファイドウ） MASA
- 12:55～13:40 フィットネスフラダンス SATOMI
- 18:45～19:15 AccelZ コアバランス（バーチャル）
- 19:45～20:15 OXIGENO 30（オキシジェノ） RIHO

POOL
- 11:00～11:30 たのしくウォーク 君塚
- 11:35～12:05 平泳ぎ基本 君塚
- 12:10～12:40 クロール（初中級） 君塚（担当変更）
  - 3/15・22・29 11:45～12:15 AccelZ ファイト（バーチャル）
- 15:20～20:00 ジュニアコース
- 15:20～18:40 成人自由遊泳
  - 15:20～16:20 6レーン
  - 16:20～17:20 1レーン
  - 17:20～18:40 3レーン
  - 18:40～20:00 3レーン
- 20:20～20:50 水中サーキット 加藤

（火）～（金）　GYM・STUDIO・POOL　22：30　CLOSE

Sat（土）

SUN
- 10:30～11:15 エンジョイ♪健康エアロ SATOMI
- 11:35～12:20 FIGHT DO（ファイドウ） 横山
- 12:45～13:30 ZUMBA（ズンバ）
  - 3/2・9 HARUNA
  - 3/16・23・30 MAKI
- 17:30～18:15 週替わり（担当・内容変更）
  - 3/2・16・30 ボディコンバット 加藤
  - 3/9・23 パワーカーディオ RIHO 整理券28
- 18:30～19:30 燃やせ！体脂肪エアロ 市毛

MOON
- 10:30～11:15 バランスコーディネーション 横山 整理券28
- 11:35～12:20 はじめてピラティス RIHO
- 13:45～14:30 骨盤ビューティーしのぶ
- 15:00～15:45 FRP ファンクショナルローラーピラティス 櫛田 整理券28
- 16:20～17:05 ポールエクササイズ（上肢・下肢） 田中（バーチャル／二本立て）

POOL
- ジュニアコース 9:30～14:15まで 18:00～19:00まで
- 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
  - 18:00～19:00 3レーン

（土）　GYM・STUDIO・POOL　20：30　CLOSE

Sun（日）

SUN
- 10:40～11:25 エンジョイ♪健康エアロ 薄井（バーチャル）
- 11:45～12:45 チャレンジエアロ 薄井
- 13:00～13:45 はじめてエアロ 横山
- 14:05～14:50 UBOUND（ユーバウンド） 横山 整理券28
- 15:15～16:15 BODYCOMBAT（ボディコンバット） 石川

MOON
- 10:40～11:05 ポールエクササイズ 寺田
- 11:40～12:15 初級エアロ vol.22 脇田（バーチャル）
- 13:00～13:30 AccelZ コアバランス（バーチャル）

POOL
- 11:10～12:10 マスターズ（初・中・上級） 小川
- ジュニアコース 9:00～14:15まで
- 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

（日）　GYM・STUDIO・POOL　17：30　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★

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下さい。㉘㉚㉟