

常陸太田 スタジオ&プール プログラム 2024年10月

2024年10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 (オキシジェン) 安達	11:00~11:30 クロール(初級) 富永 ※内容変更	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 浮き浮きクラス 小川	10:30~11:20 週替わり 茅根/飛田	10:40~11:20 はじめてエアロ Vol.5 田中 (バーチャル)	11:00~11:30 平泳ぎ(初級) 富永 ※内容変更	10:25~10:45 ダンベル体操 大竹	10:30~11:15 パワー Yoga SATOMI	11:00~11:30 たのしくウォーク 海老根	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	10:40~11:25 下半身 シェイプアップヨガ 千葉 (バーチャル)	11:10~12:10 マスターズ (初・中・上級) 小川
11:00																		
11:30	11:30~12:00 リズム体操 関	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 (初・上級) 富永	11:45~12:45 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 背泳ぎ(初級) 小川 ※内容変更	11:35~12:15 はじめて エアロ40 茅根/飛田	11:40~12:25 太極拳 野村	11:35~12:05 背泳ぎ(中級) 富永 ※内容変更	11:45~12:30 エンジョイ♪ 健康エアロ SATOMI	11:45~12:15 AccelZ いきいきウォーク1 (バーチャル)	11:35~12:05 パタフライ(初級) 海老根 ※内容変更	11:35~12:20 FIGHT DO (ファイトドゥ) 横山	11:35~12:20 リフレッシュ ヨガ 菊池	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	11:40~12:20 リラックスヨガ 島田 (バーチャル)	
12:00																		
12:30	12:10~12:40 ヘルピック ストレッチ 関	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			12:45~13:45 燃やせ! 体脂肪エアロ 小室	10/3・10 茅根 10/17・24・31 飛田	12:10~12:55 チャレンジ インターバル 富永	12:00	12:55~13:40 フィットネス フラダンス SATOMI	12:10~12:40 やさしいインターバル 海老根	12:45~13:30 ZUMBA (ズンバ) 茅根					
13:00	13:00~13:45 はじめて ステップ 市毛	13:00~13:30 AccelZ コアバランス4 (バーチャル)		13:00~13:45 はじめて エアロ 榎田						13:00	BODYPUMP30 (ボディパンプ) 友部							
13:30										13:30								
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 (オキシジェン) 安達		14:05~14:50 FRP ファンクショナル ローラーピラティス 清水			14:00				13:45~14:30 骨盤 ビューティー しのぶ				
14:30				15:00~15:40 骨ナビ 清水 (バーチャル)			15:00~15:30 AccelZ シェイプ4 (バーチャル)			14:30				15:00~15:45 FRP ファンクショナル ローラーピラティス 榎田	18:00~19:00 3レーン	14:05~14:50 UBOUND (ユーバウンド) 横山		
15:00										15:00								
15:30										15:30								
16:00										16:00								
16:30										16:30								
17:00										17:00								
17:30										17:30								
18:00										18:00								
18:30										18:30								
19:00	18:45~19:30 BODYPUMP (ボディパンプ) 友部	18:45~19:15 AccelZ ファイト4 (バーチャル)		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 (ファイトドゥ) 小川	18:45~19:15 初級エアロ vol.19 藤田 (バーチャル)		19:00	UBOUND (ユーバウンド) 加藤	18:45~19:15 AccelZ コアバランス4 (バーチャル)	17:30~18:15 BODYCOMBAT (ボディコンバット) 藤田			18:30~19:30 燃やせ! 体脂肪エアロ 市毛		
19:30										19:30								
20:00										20:00								
20:30										20:30								
21:00										21:00								
21:30										21:30								
22:00										22:00								

(火) ~ (金) GYM・STUDIO・POOL 22:30 CLOSE

(火) ~ (金) GYM・STUDIO・POOL 22:30 CLOSE

【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。(28) (30) (35)

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

(日) GYM・STUDIO・POOL 17:30 CLOSE

二本立て
内容変更