

# プログラムスケジュール

2024年4月~

		月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日				
		アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール		
		定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名		
9:30																					9:30
10:00		ボディメイクヨガ 10:00-10:45 あお	DISCO WORLD 10:00-10:45 若瀬		代謝アップヨガ 10:00-10:45 小松田	ZUMBA 10:00-10:45 樹山	アクアピクス 10:15-11:00 市川	コアトレーニング 10:00-11:00 梶原	フラダンス 10:00-11:00 野田	アクアピクス 10:00-10:45 YOKO	ビギナーエアロ 10:00-10:45 古川	骨盤ボディケア 10:00-10:45 理香	ZUMBA 10:00-10:45 みなみ	少林寺流 マインドフルネス瞑想 10:00-10:45 名古屋		カラダ整え道場 10:00-10:45 留加	シェイプエアロ 10:00-10:45 大貫				10:00
11:00		骨盤底筋フィットネス 11:00-11:45 若瀬	ビギナーエアロ 11:00-11:45 ゆりえ		DISCO WORLD 11:00-11:45 小松田	RADICAL POWER 11:00-11:45 大賀	アクアウォーキング 11:15-11:45 塚田	ピラティス 11:15-12:00 梶原	ピギナーステップ 11:15-12:00 ムライ	アクアウォーキング 11:15-11:45 大賀	リンパヨガ 11:00-12:00 田波	ZUMBA 11:00-11:45 理香	背骨コンディショニング 11:00-11:45 南	シェイプエアロ 11:00-11:45 片岡	アクアピクス 11:00-11:30 山本	ZUMBA 11:00-11:45 留加	ボディファンクシオン 11:00-12:00 大貫				11:00
12:00		MEGADANZ 12:00-12:45 市川	シェイプステップ 12:00-12:45 ゆりえ		FIGHT DO 12:00-12:30 寺田	リフレッシュヨガ 12:00-12:45 Emika	かんたん平泳ぎ 12:00-12:45 釘谷	ZUMBA 12:15-13:00 佐々木	コンディショニングヨガ 12:15-13:00 YOU	かんたんクロール 12:00-12:45 上野	FIT WORKOUT 12:15-12:45 高原	太極拳 12:00-12:45 長沖	ピラティス 12:00-12:45 春衣	スタートエアロ 12:00-12:30 片岡	アクアウォーキング 11:45-12:15 山本	癒しのハタヨガ 12:00-12:45 Sawa	FIT CARDIO 12:15-12:45 山本				12:00
13:00		FIGHT DO エレメント&30 13:00-13:45 寺田	ストレッチヨガ 13:00-14:00 MAI	かんたんクロール 13:00-13:45 中村	12:45-13:30 NAME	FIT WORKOUT 13:00-13:30 藤野		ビギナーエアロ 13:15-14:00 野村	高崎塾(有料) 13:15-14:00 定員30名	アクアピクス 13:15-13:45 寺田	ベルビックスストレッチ 13:00-13:45 川島	FIT CARDIO 13:00-13:30 市川	アクアピクス 13:00-13:30 大賀	24:45-13:30 ゆき	かんたんクロール 13:00-13:45 高原	FIGHT DO 13:00-13:45 森尾	エアロフリーク 13:00-13:45 寺平	アクアピクス 12:45-13:30 寺戸			13:00
14:00		ZUMBA 14:00-14:45 Achico	シェイプエアロ 14:15-15:00 寺平	アクアピクス 14:15-15:00 小堀	K-POPダンス 13:45-14:30 NAME	ベルビックスストレッチ 13:45-14:30 湯山		ラテンダンス 14:15-15:00 高崎	ベーシックヨガ 14:15-15:00 野村		シェイプエアロ 14:00-14:45 川島	ピラティス 13:45-14:30 hiro	ベルビックスストレッチ 13:45-14:30 湯山	MEGADANZ 13:45-14:30 市川	アクアピクス 14:00-14:45 長嶋	パワーヨガ 14:00-14:45 SATOMI	UBOUND 14:00-14:45 藤野				14:00
15:00		卓球 15:00-16:00 定員32名	RITMOS 15:15-16:00 飯尾		ピギナーエアロ 14:45-15:30 飯田	スローフローヨガ 14:45-15:30 みや	アクアピクス 14:45-15:15 山本	カラダ整え道場 15:15-16:00 高崎	FIGHT DO 15:15-15:45 大賀	アクアピクス 15:00-15:45 石井	バドミントン 15:00-16:00 定員32名	クロスストレッチ 14:45-15:30 天野	FIGHT DO 14:45-15:30 山本	リフレッシュフローヨガ 14:45-15:30 MISAKI		K-POPダンス 15:00-15:45 MIREI	RADICAL POWER 15:00-15:45 大賀				15:00
16:00		バドミントン90 16:15-17:45 定員32名	RADICAL POWER 16:15-16:45 寺田		バドミントン 15:45-16:45 定員32名	太極拳 15:45-16:30 今井		卓球 16:15-17:15 定員32名	FIT CARDIO 16:00-16:30 塚田		卓球90 16:15-17:45 定員32名	FIGHT DO エレメント&30 15:45-16:30 大賀	シェイプエアロ 15:45-16:30 佐藤	RADICAL POWER 15:45-16:30 森尾		MEGADANZ 16:00-16:45 山本	ボディクリエイト 16:00-16:45 金井				16:00
17:00			VIRTUAL OXIGENO 17:00-17:30		卓球 17:00-18:00 定員32名	VIRTUAL UBOUND 16:45-17:30			VIRTUAL OXIGENO 16:45-17:15			VIRTUAL X55 16:45-17:15	HIPHOPダンス 16:45-17:30 YUUKA	UBOUND 16:45-17:30 市川		バレーボール90 17:00-17:30	VIRTUAL ELEVEN 17:00-17:30				17:00
18:00			VIRTUAL HYPER C 17:45-18:15			VIRTUAL X55 17:45-18:15			VIRTUAL UBOUND 17:30-18:00			VIRTUAL ELEVEN 17:30-18:00	ZUMBA 17:45-18:30 YUUKA	VIRTUAL X55 17:45-18:15		バスケットボール90 17:00-18:30 定員36名	VIRTUAL OXIGENO 17:35-18:05				18:00
19:00		クロスストレッチ 18:30-19:15 天野	トータルボディシェイプ 18:30-19:15 MIZUHO		デトックスフローヨガ 18:15-19:00 hiro	FIT WORKOUT 18:30-19:00 高原			FIT CARDIO 18:45-19:15 市川		カラダ整え道場 18:30-19:15 高崎	はじまりのヨガ 18:15-19:15 SAWAKO	バドミントン90 18:45-20:15 定員32名	VIRTUAL HYPER C 18:20-18:50			VIRTUAL X55 18:45-19:15				19:00
20:00		FIT CARDIO 19:30-20:00 森尾	スタートヨガ 19:30-20:00 Mirai		FIGHT DO 19:15-20:00 山本	シェイプステップ 19:15-20:00 佐藤			FIT WORKOUT 19:30-20:00 藤野	姿勢改善ヨガ 19:15-20:00 MaRi		アクティブコア 19:30-20:15 高崎	ピラティス 19:30-20:15 SAWAKO	VIRTUAL OXIGENO 18:55-19:25		バスケットボール90 18:45-20:15 定員35名	VIRTUAL POWER 19:20-19:50				20:00
21:00		MEGADANZ 20:15-21:00 山本	コアリフレッシュヨガ 20:15-21:00 Mirai		フローヨガ 20:15-21:00 チヒロ	RADICAL POWER 20:15-21:00 森尾			FIGHT DO 20:15-21:00 山本	ピラティス 20:15-21:00 春衣		HIPHOPダンス 20:30-21:30 KNG	UBOUND 20:30-21:15 藤野	VIRTUAL MEGADANZ 20:05-20:35			VIRTUAL FIGHT DO 20:30-21:00				21:00
22:00		バドミントン 21:15-22:15 定員32名	VIRTUAL X55 21:15-22:00		バレーボール 21:15-22:15 定員36名	RITMOS 21:15-22:00 石井			バスケットボール 21:15-22:15 定員35名	ZUMBA 21:15-22:00 森		VIRTUAL OXIGENO 21:30-22:15	VIRTUAL POWER 21:05-21:35	VIRTUAL MEGADANZ 21:05-21:35			VIRTUAL FIGHT DO 21:05-21:35				22:00



# セルフ利用時間プログラムスケジュール 2024年4月～

		月曜日	火曜日	金曜日	土曜日	日曜日		
		スタジオ(定員無し・予約不要・途中入退場可能)						
22:00							22:00	
	:30	<b>FIGHT DO</b> 22:15-22:45	<b>X55</b> 22:15-23:00	<b>POWER</b> 22:30-23:00	<b>HYPER C</b> 22:30-23:00	<b>ELEVEN</b> 22:15-22:45	:30	
23:00							23:00	
	:30	<b>POWER</b> 23:00-23:45	<b>UBOUND</b> 23:15-23:45	<b>MEGADANZ</b> 23:15-23:45	<b>OXIGENO</b> 23:15-23:45	<b>FIGHT DO</b> 23:00-23:45	:30	
		火曜日	水曜日	土曜日	日曜日	月曜日		
0:00							0:00	
	:30	<b>OXIGENO</b> 0:00-1:00	<b>MEGADANZ</b> 0:00-1:00	<b>FIGHT DO</b> 0:00-1:00	<b>X55</b> 0:00-1:00	<b>POWER</b> 0:00-1:00	:30	
1:00							1:00	
	:30	<b>UBOUND</b> 1:05-1:35	<b>HYPER C</b> 1:05-1:35	<b>ELEVEN</b> 1:05-1:35	<b>FIGHT DO</b> 1:05-1:35	<b>OXIGENO</b> 1:05-1:35	:30	
2:00							2:00	
	:30	<b>MEGADANZ</b> 1:40-2:25	<b>FIGHT DO</b> 1:40-2:25	<b>UBOUND</b> 1:40-2:25	<b>POWER</b> 1:40-2:25	<b>X55</b> 1:40-2:25	:30	
3:00							3:00	
	:30	<b>FIGHT DO</b> 2:30-3:30	<b>OXIGENO</b> 2:30-3:30	<b>X55</b> 2:30-3:30	<b>MEGADANZ</b> 2:30-3:30	<b>UBOUND</b> 2:30-3:30	:30	
4:00							4:00	
	:30	<b>HYPER C</b> 3:35-4:05	<b>ELEVEN</b> 3:35-4:05	<b>OXIGENO</b> 3:35-4:05	<b>UBOUND</b> 3:35-4:05	<b>MEGADANZ</b> 3:35-4:05	:30	
5:00							5:00	
	:30	<b>X55</b> 4:10-4:55	<b>POWER</b> 4:10-4:55	<b>MEGADANZ</b> 4:10-4:55	<b>OXIGENO</b> 4:10-4:55	<b>FIGHT DO</b> 4:10-4:55	:30	
6:00							6:00	
	:30	<b>POWER</b> 5:00-6:00	<b>UBOUND</b> 5:00-6:00	<b>FIGHT DO</b> 5:00-6:00	<b>MEGADANZ</b> 5:00-6:00	<b>OXIGENO</b> 5:00-6:00	:30	
7:00							7:00	
	:30	<b>ELEVEN</b> 6:05-6:35	<b>X55</b> 6:05-6:35	<b>OXIGENO</b> 6:05-6:35	<b>POWER</b> 6:05-6:35	<b>HYPER C</b> 6:05-6:35	:30	
8:00							8:00	
	:30	<b>OXIGENO</b> 6:40-7:25	<b>MEGADANZ</b> 6:40-7:25	<b>POWER</b> 6:40-7:25	<b>X55</b> 6:40-7:25	<b>UBOUND</b> 6:40-7:25	:30	
9:00							9:00	
	:30	<b>MEGADANZ</b> 7:30-8:00	<b>OXIGENO</b> 7:30-8:15	<b>UBOUND</b> 7:30-8:00	<b>FIGHT DO</b> 7:30-8:15	<b>OXIGENO</b> 7:30-8:00	:30	
	:30	<b>UBOUND</b> 8:05-8:50	<b>FIGHT DO</b> 8:20-8:50	<b>X55</b> 8:05-8:50	<b>HYPER C</b> 8:20-8:50	<b>POWER</b> 8:05-8:50	:30	
	:30	<b>FIGHT DO</b> 8:55-9:25	<b>UBOUND</b> 8:55-9:25	<b>OXIGENO</b> 8:55-9:25	<b>OXIGENO</b> 8:55-9:25	<b>MEGADANZ</b> 8:55-9:25	:30	